## انجیر

انجیر بنیادی طور پر مشرقِ وسطیٰ اور ایشیائے کوچک کا پھل ہے، یہ اب ہندوستان اور پاکستان میں بھی پایا جاتا ہے مگر مسلمانوں کی آمد سے قبل اس کا سراغ نہیں ملتا۔ یہ زیادہ تر ترکی، اطالیہ، اسپین، پرتگال، ایران، فلسطین، شام اور لبنان میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں چترال اور ہنزہ کے علاقے اس کا وطن ہیں۔

پھلوں میں یہ سب سے نازک پھل ہے، پکنے کے بعد خود بخود پیڑ سے گر جاتا ہے اور اگلے دن کے لیے محفوظ نہیں کیا جا سکتا، البتہ اسے خشک کر کے زیادہ عرصے تک قابلِ استعمال بنایا جا سکتا ہے۔ انجیر کے درخت کی چھال، پتے اور دودھ ادویہ میں استعمال ہوتے ہیں، اس کی دو اہم قسمیں دستیاب ہیں۔ ایک وہ جسے لوگ باقاعدہ کاشت کرتے ہیں بستانی کہلاتی ہے، دوسرے خودرو جنگلی کہلاتی ہے۔ جنگلی حجم میں چھوٹی اور ذائقہ میں لذیذ نہیں ہوتی جب کہ بستانی کاشت کاروں کے مختلف تجربات کے باعث ذائقے دار ہو گئی ہے۔

### فوائد

اس کی بہترین قسم سفید ہے۔ یہ گردہ اور مثانہ سے پتھری کو حل کر کے نکال دیتی ہے، ہر قسم کے زہروں کے اثرات سے بچاتی ہے، حلق کی سوزش، سینے کے بوجھ، پھیپھڑوں کی سوجن میں مفید ہے، جگر اور تلی کو صاف کرتی ہے، بلغم کو جمع نہیں ہونے دیتی۔

انجیر کو بادام، اخروٹ اور ناریل کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو خطرناک زہروں سے محفوظ رکھتی ہے۔

انجیر کو نہار منہ کھانا بے حد فائدہ مند ہے۔ یہ آنتوں کے بند کھولتی ہے، پیٹ کی اکثر بیماریوں میں فائدہ دیتی ہے۔ پرانی بلغمی کھانسی، پرانے قبض، دمہ اور رنگ نکھارنے کے لیے مفید ہے۔ پرانے قبض کو دور کرنے کے لیے پانچ دانے کھانے چاہییں جب کہ موٹاپا کم کرنے کے لیے تین دانے ہی کافی ہیں۔ چیچک کے علاج میں بھی یہ فائدہ دیتی ہے۔ بواسیر کو مٹاتی ہے اور گردوں کے فعل کو درست کرتی ہے۔

### جدید مشاہدات

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ انجیر ایک مکمل غذائیت لیے ہوئے اور بہترین پھل ہے۔ اس کے استعمال سے بے شمار بیماریاں جڑ سے ختم ہو جاتی ہیں۔ یہ بھوک لگانے والی سکون آور، جسم کو ٹھنڈک پہنچانے والی ہے۔ انجیر کے دودھ میں غذا کو ہضم کرنے والے جوہر Papaine کی مانند ہوتے ہیں۔ یہ غذا میں موجود نشاستہ دمنوں میں ہضم کر دیتے ہیں۔

تازہ انجیروں کو رات شبنم میں رکھ کر کسی مٹھاس اور باداموں کے ساتھ اگر نہار منہ کھایا جائے تو یہ منہ کے زخموں، زبان کی جلن اور جسم کی حدت کو پندرہ دن میں ٹھیک کر دیتی ہے۔ خشک انجیر کو توے پر جلا کر اس کی راکھ کا منجن بنا لیا جائے اور اس سے دانت صاف کیے جائیں تو دانتوں کا میل اتر جاتا ہے اور مسوڑھوں کی سوزش میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

## انجیر اور بواسیر

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے انجیر کے فوائد کے سلسلے میں دو اہم ارشادات فرمائے ہیں۔

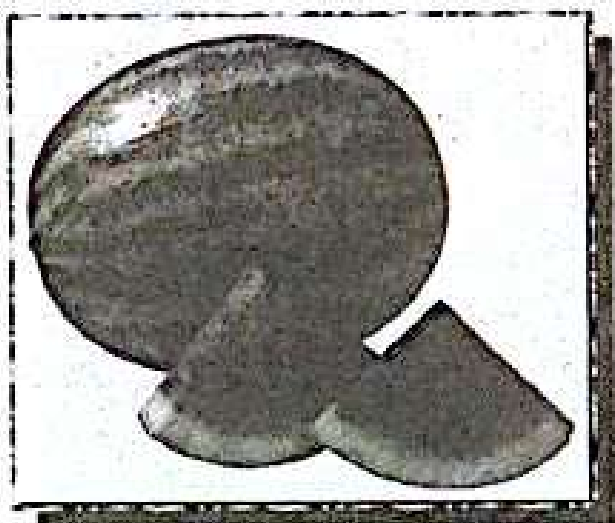
۱۔ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے۔

۲۔ جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

جن لوگوں کو بواسیر کی تکلیف ہو، اُن کو صبح نہار منہ شہد کے شربت کے ساتھ پانچ سے چھ دانے خشک انجیر استعمال کرنی چاہیے اور جنہیں تکلیف کم اور بدہضمی زیادہ ہو، اُن کو ہر کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے انجیر کھانے سے فائدہ حاصل ہوگا۔

## تربوز

تربوز دنیا کے اکثر گرم ملکوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ مشرق وسطیٰ کے ہر ملک میں پایا جاتا ہے، ہندو پاکستان میں بھی عام ملتا ہے۔ امریکی ریاست کیلی فورنیا کا تربوز اپنی سرخی اور حلاوت میں مشہور ہے۔ کہتے ہیں کہ ریتیلے علاقوں کا تربوز زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔ دنیا میں اس وقت پاکستان کے ضلع سکھر کے علاقے گڑھی یاسین کے تربوز ذائقہ اور حجم میں بہترین مانے جاتے ہیں۔

بنیادی طور پر یہ افریقہ کا پھل ہے جو سیاحوں کی

بدولت پوری دنیا میں مقبول ہو گیا۔ آج کل پاکستان میں چین کے درآمدی بیج سے چھوٹے حجم کے ایسے تربوز کثرت سے پیدا ہو رہے ہیں جو لذیذ بھی ہیں۔ پھل وزنی ہونے کی وجہ سے اس کا پودا زمین پر پھیلنے والا ہے۔ بیج بونے کے بعد چار ماہ میں پھل پک کر تیار ہو جاتا ہے۔ پکے ہوئے پھل کی پہچان میں کہا جاتا ہے کہ اگر اس پر ہلکا ہاتھ ماریں تو جواب میں مدھم آواز عمدگی کی علامت ہے۔

### فوائد

تربوز جلد ہضم ہو جاتا ہے، گردہ اور مثانہ سے پتھری کو نکالتا ہے۔ معدہ سے غلاظت کو نکال کر پیٹ کو صاف کرتا ہے۔ بخار کے مریضوں کو اسے سرکہ کی سکنجبین کے ساتھ دینا مفید رہتا ہے۔ اسے کھانے سے چہرے کا ورم اتر جاتا ہے اور رنگت صاف ہو جاتی ہے۔ اگر کسی کو جسم میں ٹھنڈک محسوس ہوتی ہو تو وہ اسے ادرک کے ساتھ کھائے۔ یہاں پر ٹھنڈک سے مراد جسم کی قوتِ مدافعت میں کمی ہے۔ اسے کھانے سے جسم میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

### جدید مشاہدات

بنیادی طور پر تربوز مفرح، پیشاب آور، پیٹ سے جلن اور سوزش کو رفع کرنے والا غذائیت سے بھرپور ہے۔ اس کے بیج پیٹ سے کیڑے نکالتے ہیں۔ اس کا جوس پیاس کو بجھاتا ہے۔ اس کے جوس میں چینی اور زیرہ ملا کر گردہ، مثانہ اور پیشاب کی نالی کی سوزشوں میں دینا مفید ہے۔ یہ نسخہ جگر کی سوزش اور یرقان میں بھی مفید ہے۔ تربوز کھانے سے معدہ اور آنتوں کے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس میں بہی کی طرح Pectin کی موجودگی اسے اسہال اور پیچش میں بھی مفید بنا دیتی ہے۔ سندھ میں پایا جانے

والا جنگلی تربوز "کربت" کڑوا ہوتا ہے۔ مگر وہ بھوک بڑھاتا ہے اور قبض میں فائدہ دیتا ہے۔ سوزش، معدہ، پیشاب کی نالیوں کی سوزش، حلق کی تکالیف، گردہ اور مثانہ کی پتھری اور تپ محرقہ میں مفید ہے۔ اس میں غذائی عناصر کی مقدار اسے جسم کے لیے مقوی بلکہ وزن کو بڑھانے والا بنا دیتی ہے۔

## جَو

خوردنی اجناس میں جو ایک عام سی جنس ہے۔ یہ گندم کے کھیتوں میں پائے جاتے ہیں اور گندم سے پہلے پک جاتے ہیں۔ اگرچہ یہ کاشت کیے جاتے ہیں مگر اس کی خودرو قسم بھی پائی جاتی ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو جو بہت پسند تھے۔ اُن کی ذات گرامی کے ساتھ اُن کا واسطہ بطور روٹی، بطور دلیہ اور بطور ستو احادیث سے پتا چلتا ہے۔ عہد رسالت (صلی اللہ علیہ وسلم) میں عام طور پر لوگ جو کی روٹی کھاتے تھے یا گندم اور جو ملا کر روٹی پکائی جاتی تھی۔ خالص گیہوں کی روٹی تقریبات تک محدود تھی۔

### فوائد

جو کھانے سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کے لیے مفید ہیں۔ معدہ کی سوزش کو ختم کرتے ہیں، جسم سے

غلاظتوں کا اخراج کرتے ہیں، پیشاب آور ہیں، پیاس کو تسکین دیتے ہیں۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے جو کے فوائد میں دو اہم باتیں ارشاد فرمائی ہیں۔

۱۔ مریض کے دل سے بوجھ کو اتار دیتا ہے۔

۲۔ فکر اور غم سے نجات دیتا ہے۔

جو کھانے سے جو خون پیدا ہوتا ہے، وہ معتدل، صالح اور کم گاڑھا ہوتا ہے۔ جو کو اس کے وزن سے پندرہ گنا پانی میں اتنی دیر ہلکی آگ پر پکایا جائے کہ تیسرا حصہ اڑ جائے، یہ پانی جسم کی تقریباً ایک سو بیماریوں میں مفید ہے، یہ جسم کی گرمی اور تپش کو کم کرتا ہے، بدن کو مضبوط کرتا ہے، چونکہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے، اس لیے کمزور اور بدہضمی کے مریضوں کے لیے غذا اور دوا ہے۔ اس کا گرم پانی پینے سے گلے کی سوزش میں کمی آتی ہے۔ اس کا حریرہ قابض دواؤں کے ساتھ دست روکتا ہے۔ جو کا آٹا گوندھ کر اس میں چھاچھ ملا کر پینے سے صفراوی قے، پیاس کی شدت اور معدہ کی سوزش میں فائدہ ہوتا ہے۔ جو کا آٹا سرکہ میں گوندھ کر ہر قسم کی خارش میں لگانا مفید ہے۔ سر کی پھپھوندی کو دور کرتا ہے۔ جو کے آٹے کو شہد کے پانی میں گوندھ کر لیپ کریں تو باطنی ادرام تحلیل ہوتے ہیں۔ سفرجل (بہی) کا چھلکا اتار کر اسے جو اور سرکہ کے ساتھ پیس کر جوڑوں کے درد اور اعصابی دردوں پر لگانا فائدہ مند ہے۔ جو اور گیہوں کی بھوسی کو پانی میں ابال کر اس پانی سے کلیاں کریں تو دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔

### جدید تحقیقات

اپنے افعال اور اثر کے لحاظ سے جو مقوی غذا، مقامی طور پر قابض اور تپش کو مقامی طور پر تسکین دینے والے ہوتے ہیں۔ انگریزی جو کے چار بڑے چمچے (ڈھائی اونس) چار سیر پانی میں اتنی دیر پکائے

جائیں کہ پانی نصف رہ جائے۔ یہ پانی بخار کی پیش، پیشاب کی جلن اور آنتوں کی سوزش میں مفید ہونے کے علاوہ غذائی کمی میں بھی مددگار ہے۔ اس پانی میں دودھ اور چینی ملائی جا سکتی ہے۔ بعض لوگ اس میں لیموں نچوڑ لیتے ہیں۔ اگر لیموں ڈالا جائے تو پھر دودھ نہ شامل کیا جائے۔ اس نسخے کا موازنہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے نسخہ سے کریں تو اس کی افادیت میں اضافہ کی اچھی راہ نکل آتی ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے نسخے میں جَو کا دلیا، دودھ اور شہد میں پکایا جاتا ہے۔ اسی ترتیب سے جَو ابال کر اُن میں شہد ملا کر دیا جائے تو اس میں غذائیت بھی بڑھے گی اور اعصابی طور پر زیادہ سکون آور ہوگی۔

احادیث میں جَو کے فوائد کی روشنی میں معدہ اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو صبح ناشتے میں سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کے نسخہ کے مطابق تلبینہ دیا گیا، السر کا ہر مریض دو سے تین ماہ میں تندرست ہو گیا۔ پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں میں وجہ بیماری کوئی بھی ہو مناسب علاج کے ساتھ جَو کا پانی اگر شہد ڈال کر پلایا جائے تو یہ تکلیف پندرہ روز میں ختم ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہی طریقہ پتھری نکلنے کا باعث بھی ہوا۔ پرانی قبض کے لیے جَو کے دلیے سے بہتر اور محفوظ کوئی دوائی دیکھی نہ گئی۔

## حب الرشاد

حب الرشاد ایک قدیم دوائی ہے جس کا ذکر پرانی کتابوں میں مختلف ناموں سے ملتا ہے۔ احادیث میں اسے الشفا کا نام دیا گیا ہے۔ یہ آدھ میٹر سے کم بلندی کی جھاڑی ہے جو سارے ایشیا میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے پتوں کو سلاد کے طور پر شوق سے کھایا جاتا ہے۔ کہتے ہیں اس پودے کا اصل وطن حبشہ ہے جہاں سے لوگ اسے فوائد کی بنا پر ایشیائی ملکوں میں لے آئے۔ اس کے پتوں کا جوشاندہ بڑے

شوق سے پیا جاتا ہے۔

ان جھاڑیوں میں پھلیاں لگتی ہیں، جن میں گلابی رنگ کے چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ ان بیجوں کو حب الرشاد کہتے ہیں۔ بعض اطباء نے اسے جرجیر بھی قرار دیا ہے۔ ماہرین نباتات نے جرجیر اور الشفا کو دو مختلف چیزیں قرار دیا ہے۔ جرجیر اصل میں Eruca staiya ہے۔ اسے سفید سرسوں بھی کہتے ہیں اور یہ مانس کی اقسام میں سے ہے۔

### فوائد

اس کی دھونی کیڑے مکوڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے۔ اسے شہد میں ملا کر اگر پیٹ پر لیپ کیا جائے تو تلی کے ورم کو دور کرتی ہے۔ اس کا جوشاندہ سر میں ڈالنے سے گرتے بال رُک جاتے ہیں۔ اسے جَو کے آٹے میں ملا کر سرکہ میں حل کر کے کسی چوٹ یا ورم پر لیپ کیا جائے تو پٹھوں کی اکڑن اور عرق النساء کو دور کرتی ہے۔ اسے پانی میں گھول کر پھنسیوں پر لگایا جائے تو وہ بیٹھ جاتی ہیں۔ اسی طرح یہ کمر کے درد میں بھی مفید ہے۔ اگر اسے جلا کر برص پر لگایا جائے بلکہ ساتھ پلایا بھی جائے تو اسے دور کرتا ہے۔ پھلبہری کے علاوہ اس کے لگانا چھیپ میں بھی مفید ہے۔ یہ طبیعت کی ٹھنڈک کو دور کرتی ہے اور پیٹ سے

چھوٹے بڑے تمام کیڑے نکال دیتی ہے۔

اس کا لیپ چہرے سے داغ دھبے اتار دیتا ہے۔اس کے بیج پیس کر کھانے یا ان کا جوشاندہ پینے سے سینے میں رکی ہوئی بلغم نکل جاتی ہے۔سردی کی وجہ سے جو بھی مرض لاحق ہو، دور ہو جاتا ہے۔معدے کا درد ختم ہو جاتا ہے۔معدہ میں قوت آجاتی ہے۔اس کی ٹہنیوں کا جوشاندہ پینے سے سوکھی کھانسی اور دمہ کو فائدہ ہوتا ہے۔اس کے شربت سے بواسیر میں بہنے والا خون رک جاتا ہے۔

## جدید مشاہدات

اسے چھیپ اور برص پر لگانا مفید ہے۔اس کے بیجوں کو پانی کی آٹھ گنا مقدار میں آدھ گھنٹہ ابال کر اس پانی کے دو بڑے چمچے اس وقت تک دیتے رہیں جب تک کہ ہچکی دور نہ ہو جائے۔بیج پیس کر ان میں چینی ملا کر استعمال کرنا اسہال اور بدہضمی میں مفید ہے۔عام کمزوری دور کرنے کے لیے اسے چینی میں ملا کر گھی میں بھون کر سردی کے موسم میں بطور مقوی غذا استعمال کرتے ہیں۔دودھ میں پکا کر اس کی فرنی سی بنائی جاتی ہے۔اس کو کھانے سے جسمانی درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔بیرونی استعمال میں لیموں کے عرق کے ساتھ حب الرشاد کا سفوف اورام کو دور کرنے میں مفید ہے۔

اگر کسی کے پیٹ میں درد ہو، یہ درد خواہ کسی وجہ سے بھی ہو، اس کے پتوں کا قہوہ پلایا جاتا ہے۔عجیب بات یہ ہے کہ درد منٹوں میں جاتا رہتا ہے۔حب الرشاد کو مر اور صعتر کے ساتھ کوئلوں پر ڈال کر کمروں میں جب دھونی دی گئی تو ہر قسم کے کیڑے مکوڑے ہلاک ہو گئے۔بازار میں ملنے والی تمام کرش ادویہ سے یہ نسخہ زیادہ مفید اور محفوظ ہے۔

## حنا

مہندی یا حنا کا پودا دو میٹر کے قریب بلند اور پاک و ہند میں ہر جگہ پایا جاتا ہے۔اسے عام طور پر گھروں اور کھیتوں کے اردگرد باڑھ لگانے کے لیے لگایا جاتا ہے۔رات کو خوشبو دیتا ہے۔پاکستان میں بھیرہ اور حیدر آباد کی مہندی زیادہ مقبول ہے۔اس پودے کے پتے، شاخیں اور پھول دوا اور زیبائش کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مہندی کو پسند فرمایا ہے۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس جب بھی کوئی سر درد کی شکایت لے کر آیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے مہندی لگانے کا مشورہ دیا۔حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تمہارے پاس مہندی موجود ہے۔یہ تمہارے سروں کو پرنور بناتی ہے۔تمہارے دلوں کو پاک کرتی ہے اور قبر میں تمہاری گواہ ہوگی۔

## فوائد

اس کے لگانے سے ناخنوں کا پھٹنا رک جاتا ہے۔مہندی کے پتے رات پانی میں بھگو کر صبح نچوڑ کر ان کا رس شکر ملا کر اگر چالیس دن لگاتار پیا جائے تو یہ نہ صرف جذام کا علاج ہے بلکہ زخموں کو بھی مندمل کر دے گا۔آگ سے جلے ہوئے کا بھی بہترین علاج ہے۔اس کو پانی میں ملا کر اگر غرارے کیے جائیں تو

کلّے، منہ اور زبان کے تمام زخموں کے لیے مفید ہے۔ اس کا لیپ گرم پھوڑوں اور سوزش کو کم کرتا ہے اگر اس میں گرم کر کے موم اور گلاب کا تیل ملا کر سینے کے اطراف اور کر دالے مقام پر لیپ کریں تو درد جاتا رہتا ہے۔

چیچک کے مریض کے پیروں کے تلوؤں پر اگر مہندی صبح وشام لگائی جائے تو اس کی آنکھیں بیماری سے محفوظ رہتی ہیں اور چیچک کے آبلے جلد خشک ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کے پتے گرم کپڑوں میں رکھے جائیں تو ان کو کیڑا نہیں کھاتا۔ مہندی کو اگر ناخنوں پر باقاعدہ لگایا جائے تو ان کو چمک دار اور خوب صورت بناتی ہے۔ پیروں پر لگانے سے ان کی جلد نرم ہوتی اور ٹانگوں کی پھنسیاں مندمل ہو جاتی ہیں۔ وہ ناخن جو چوٹ لگنے سے سیاہ پڑ جائے یا پھپھوندی لگ جانے سے متورم ہو جائے، اس پر مہندی لگانے سے نیا ناخن صاف اور خوب صورت نکلتا ہے۔

مہندی کا پھول سونگھنے سے گرمی سے ہونے والا سر درد جاتا رہتا ہے۔ مہندی کے پھولوں کو کسی تیل یا روغن زیتون میں ملا کر دھوپ میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکا کر مہندی کا تیل تیار کیا جاتا ہے جس کی مالش سے پٹھوں کی اکڑن جاتی رہتی ہے۔ مہندی کے پتوں کو پانی میں رات بھر بھگو کر صبح اس کا پانی شکر ملا کر یرقان کے مریض کو دینا مفید ہے۔ اسی پانی کے پینے سے بڑھی ہوئی تلی بھی کم ہو جاتی ہے۔

## جدید مشاہدات

مہندی میں رنگ کی موجودگی سے لوگوں نے خضاب کا کام لینے کی کوشش اس لیے بھی زیادہ کی ہے کہ دورِ حاضر میں ملنے والے خضابوں میں پایا جانے والا رنگ کثرتِ استعمال سے جلد کا سرطان پیدا کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔ مہندی کے پتوں کو صابن کے پانی میں حل کر کے سر پر لگائیں تو بال سیاہی مائل ہو جاتے ہیں۔

مہندی میں چائے کی پتی اور کافی ملا کر اسے چینی ڈال کر ابالیں اور اس میں تیزابیت پیدا کرنے کے لیے لیموں کا عرق یا سرکہ ملا کر استعمال کریں۔ اس نسخے میں سب سے بڑی بات یہ ہے کہ مہندی اور سرکہ گرتے بالوں کا علاج بھی ہیں اور ان کے لگانے سے سر سے سکری (بفہ) بھی ختم ہو جاتی ہے۔ مہندی بہترین مصفّی خون ہے۔ مہندی کے پتوں کا جوشاندہ پیٹ کے السر میں فائدہ مند ہے، یہ جریان میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ اس کے علاوہ مثانہ میں گرمی اور جلن کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ مریض کے تکیے میں اگر مہندی کے پتے بھر دیے جائیں تو اسے جلد اور اچھی نیند آتی ہے۔ مہندی کے پھولوں اور پتوں سے نکالا ہوا تیل یا ان کا جوشاندہ کوڑھ کی ابتدائی صورت میں مفید ہوتا ہے۔

## زیتون

زیتون کا درخت تین میٹر کے قریب اونچا ہوتا ہے۔ چمک دار پتوں کے علاوہ اس میں بیر کی شکل کا ایک پھل لگتا ہے۔ جس کا رنگ جامنی اور ذائقہ بظاہر کسیلا اور چمک دار ہوتا ہے۔ بنیادی طور پر یہ درخت ایشیائے کوچک، فلسطین، بحیرہ روم کے خطے، یونان، پرتگال، اسپین، ترکی، اٹلی، شمالی افریقہ، الجزائر، تیونس، امریکا میں کیلی فورنیا، میکسیکو، پیرو اور آسٹریلیا کے جنوبی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ زیتون کا تیل بطور صنعت اور برآمد کے فرانس، اٹلی، اسپین، ترکی، الجزائر، تیونس اور یونان سے آتا ہے۔ حال ہی میں بلوچستان سے بھی زیتون کا تیل ڈبوں میں برآمد کیا گیا ہے۔

زیتون کا پھل غذائیت سے بھرپور ہے مگر اپنے

ذائقے کی وجہ سے پھل کی صورت میں زیادہ مقبول نہیں۔ اس کے باوجود مشرق وسطیٰ، اٹلی، یونان اور ترکی میں بہت سے لوگ یہ پھل خالص صورت میں اور یورپ میں اس کا اچار بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

## فوائد

سرخ زیتون کا تیل سیاہی مائل سے بہتر ہوتا ہے۔ یہ طبیعت کو بحال کرتا ہے، چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ زہروں کے خلاف تحفظ دیتا ہے۔ پیٹ کے فعل کو اعتدال پر لاتا ہے۔ پیٹ سے کیڑے نکالتا ہے۔ بالوں کو چمکاتا اور بڑھاپے کی تکالیف اور اثرات کو کم کرتا ہے۔ زیتون کے تیل میں نمک ملا کر اگر مسوڑھوں پر لگایا جائے تو یہ ان کو تقویت دیتا ہے۔

یہی نمکین مرکب آگ سے جلے ہوئے کے لیے مفید ہے۔ تیل یا زیتون کے پتوں کا پانی لگانے سے سرخ پھنسیوں، پتی، خارش میں فائدہ ہوتا ہے۔ وہ پھوڑے جن سے بدبو آتی ہو یا پرانی سوزش کی وجہ سے ٹھیک ہونے میں نہ آتے ہوں، زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

زیتون کے درخت کے پتوں کا رس نکال کر یا خشک ملیں تو ان کو پانی میں ابال کر ان سے کلیاں کرنا منہ اور زبان کے زخموں کو مندمل کر دیتا ہے۔ زیتون کے پتوں کا عرق لگانے سے حساسیت سے پیدا ہونے والے جلدی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

## زیتون کا پھل

زیتون کے پھل اور پتوں کا رس نچوڑ کر اسے اتنی دیر پکائیں کہ وہ شہد کی مانند گاڑھا ہو جائے۔ اسے کیڑے والے دانت پر لگائیں تو کیڑا اکھڑ جاتا ہے۔ اگر اس سے کلیاں کریں تو منہ کے اندر کے زخم اور سفید داغ ٹھیک ہو جاتے ہیں، مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس میں سرکہ یا اسپرٹ ملا کر سر پر لیپ کریں تو گنج میں مفید ہے۔ اس لیپ میں شہد ملا کر زخموں پر لگانے سے ان کی سرخی، جلن اور تعفن دور

ہوتے ہیں۔ اگر زخم پر چھلکا آیا ہو تو اس کے لگانے سے وہ اتر جاتا ہے۔

جنگلی زیتون کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان بہنے بند ہو جاتے ہیں۔ اگر اس میں شہد ملا کر گرم ٹپکائیں تو کان کی پھنسی، میل کی زیادتی اور اس سے پیدا ہونے والے بہرہ پن میں مفید ہے۔ زیتون کی لکڑی کو آگ لگا کر جلائیں تو اس سے نکلنے والا تیل پھپھوندی سے پیدا ہونے والی تمام جلدی بیماریوں، داد، چھیپ، چنبل، سر کا بفہ اور گنج کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ پتوں کو سرکہ میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔

## زیتون کا تیل

جو لوگ باقاعدگی سے اس کا تیل سر پر لگاتے ہیں، نہ تو اُن کے بال گرتے ہیں اور نہ ہی جلد سفید ہوتے ہیں، اس کی مالش سے داد اور بھوسی زائل ہو جاتی ہے۔ کان میں پانی پڑا ہو تو زیتون کا تیل ڈالنے سے یہ پانی نکل جاتا ہے۔ موتیا بند کو کم کرنے میں بھی یہ مفید ہے۔ زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے اعضا کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ پٹھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ اسے مرہم میں شامل کرنے سے زخم جلد بھرتے ہیں۔ ناسور کو مندمل کرنے میں کوئی دوائی زیتون سے بہتر نہیں۔

ایک تولے جَو کے پانی میں روغنِ زیتون ملا کر پینے سے پرانا قبض دور ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مار دیتا ہے، گردہ کی پتھری توڑ کر نکال سکتا ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

## جدید مشاہدات

گردوں کے امراض میں زیتون بہترین غذا ہے۔ یہ سوزش والی جگہوں کو تسکین دیتا ہے۔ آنتوں کی جلن کو کم کرتا ہے، پیٹ کو ملائم کرتا ہے۔ زیتون کا پھل کسیلا ہوتا ہے۔ پھل کا اچار بنانے کے لیے پکے ہوئے زیتون لے کر ان کو گرم نمکین پانی میں کچھ دیر بھگویا جاتا ہے۔

فالج، عرق النساء، پٹھوں اور جوڑوں کے درد اور کمزوری پیدا کرنے والے دوسرے امراض میں از حد مفید ہے۔ بدن کی خشکی کو دور کرنے، جلدی امراض مثلاً چنبل، خشک گنج میں مفید ہے۔ لاغر بچوں اور ضعیف اشخاص کو اس تیل کی مالش سے فائدہ ہوتا ہے۔ امراضِ بطن میں یہ تیل ہر قسم کی خراش کو دور کرتا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے زیتون کو ناسور کے لیے مفید قرار دیا ہے۔ اس بیماری کے مریضوں کو رات سوتے وقت دو بڑے چمچے روغنِ زیتون پینے کو کہا گیا اور اس کے ساتھ دو چمچے برگ مہندی کے پیس کر اس میں آٹھ چمچے روغنِ زیتون ملا کر پانچ منٹ جوش دے کر مرہم تیار کر لی گئی۔ ناسور کہنہ کے مریضوں کو یہ مرہم رات سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر بیت الخلاء جانے سے پہلے لگانے کی ہدایت کی گئی ہے۔

بالوں کو اگانے کے لیے کلونجی، حب الرشاد، سنا کی، مہندی کو ہم وزن پیس کر چھ گنا روغنِ زیتون میں ملا کر پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکایا گیا۔ پھر اسے چھان کر تیل کی صورت جب گنج پر مسلسل لگایا گیا تو اس میں بال بڑھنے کی رفتار بہتر ہوگئی۔ سر کی پھنسیاں ٹھیک ہوگئیں۔ یہی تیل ایگزیما اور بغلوں کی خارش میں مفید ہے۔

## امراضِ بطن

آنتوں کے سرطان میں روغنِ زیتون نہایت مفید پایا گیا ہے۔ اس ضمن میں مشرقِ وسطیٰ اور شمالی افریقہ میں طبی خدمت بجا لانے والے سینکڑوں ڈاکٹروں سے معلومات حاصل کی گئیں۔ ان سب کا

متفقہ جواب یہ تھا کہ انہوں نے زیتون کا تیل پینے والے کسی شخص کو کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں دیکھا۔ لمبے عرصے تک زیتون کا تیل پینے سے معدہ اور آنتوں کے سرطان ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ تبخیر معدہ اور پیٹ کی جلن کے لیے زیتون کے تیل سے بہتر کوئی دوا نہیں۔

## امراضِ تنفس

سانس کی بیماری میں مبتلا مریض کو زیتون کا تیل دیا گیا تو اس کی بیماری میں خاصی کمی واقع ہوئی۔ دمہ کے مرض میں زیتون کے تیل سے بہتر کوئی دوائی نہیں ہے۔

انفلوئنزا اور زکام کا طب جدید میں کوئی علاج نہیں، وہ لوگ جو باقاعدہ زیتون کا تیل پیتے ہیں، ان کو نہ تو زکام ہوتا ہے اور نہ ہی نمونیہ ہوتا ہے۔ اگر ان کو کبھی انفلوئنزا ہو بھی جائے تو اس کا حملہ بڑا معمولی ہوتا ہے۔ زکام اور دمہ کے دوران اضافی فائدے کے لیے ابلتے ہوئے پانی میں شہد بھی مفید ہے۔

## تپ دق

وہ ادویہ جو تپ دق پر موثر ہوتی ہیں۔ جذام میں بھی مفید ہوتی ہیں۔ اس لیے تپ دق کے مریضوں کو نسخہ کے مطابق زیتون دیا گیا، زیتون کے تیل کی وجہ سے اندرونی طور پر ہونے والے تمام زخم مندمل ہو گئے۔

## زکام، نکسیر

طب جدید میں زکام کا کوئی علاج نہیں، پرانے زکام میں یا ان مریضوں کے لیے جن کو بار بار زکام ہو جاتا ہے۔ زیتون کا تیل بے حد فائدہ مند ہے۔

ایک چمچ کلونجی کو پیس کر بارہ چمچ زیتون کے تیل میں حل کر کے اس مرکب کو پانچ منٹ ابالنے کے بعد چھان لیا گیا۔ صبح شام ناک میں ڈالنے سے نہ صرف یہ کہ پرانا زکام ٹھیک ہوا بلکہ نکسیر میں بھی از حد مفید رہا۔

## سرکہ

سرکہ، گنے کے رس، چقندر، جامن، انگور، منقہ، میوہ، تاڑی، گندم، جو، کھانڈ کی راب اور دوسرے پھلوں سے تیار ہوتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر کسی بھی شکر یا نشاستہ میں خمیر اٹھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ تو معلوم نہیں ہو سکا کہ انسان کب سے سرکہ بنا رہا ہے مگر زمانہ قدیم سے اس کا ذکر کتابوں میں موجود ہے۔ تاریخ کے ہر دور میں اسے غذا اور دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

سرکہ کے کیمیاوی عمل کا باعث جراثیم ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ جراثیم کی ایک ایسی قسم بھی موجود ہے جو بیماریاں پیدا کرنے کے بجائے ہمارے لیے مفید کام کرتے ہیں۔ ان کو دوست جراثیم کہتے ہیں۔

سرکہ بنانے میں عام طور پر ایسے پھل استعمال ہوتے ہیں جو گل سڑ گئے ہوں اور کوئی انہیں خریدنے پر تیار نہ ہو۔ اس طرح پھلوں کی صنعت سے متعلق کارخانے اپنے یہاں کا ردی مال ضائع کرنے کے بجائے اسے منفعت میں تبدیل کر لیتے ہیں۔

آج کل تین قسم کا سرکہ بازار میں ملتا ہے۔ ایک وہ جو پھلوں وغیرہ سے قدرتی طریقہ سے بنتا ہے، دوسرا جو کے مالٹ سے اور تیسرا تیزاب سے مصنوعی طور پر تیار ہوتا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ "سرکہ ایک بہترین سالن ہے۔ وہ گھر کبھی غریب نہیں ہوگا جس میں سرکہ موجود ہے۔"

## فوائد

سرکہ ٹھنڈک اور حرارت کا ایک حسین امتزاج

ہے۔ یہ جسم سے غلیظ مادوں کو نکالتا ہے اور طبیعت کو فرحت دیتا ہے۔ سرکہ معدہ کی حدت کو کم کرتا ہے۔ جسم سے زہریلی ادویہ کے اثر کو دور کرتا ہے۔ پتہ سے صفرا کے نکلنے کی رفتار کو اعتدال پر لاتا ہے۔ جسم کے کسی حصہ میں اگر خون کو انجماد ہو جائے تو یہ اسے حل کر کے پھر سے سیال بنا دیتا ہے۔ یہ پیٹ کو چھوٹا کرتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ تلی کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ جسم میں ورم کی پیدائش کو روکتا ہے، خوراک کو ہضم کرتا ہے، خون کو صاف کرتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔

سرکہ کو گرم کر کے اگر اس میں نمک ڈال کر پیا جائے تو یہ منہ کی غلاظت کو دور کرتا ہے۔ حلق میں تنگی، جلن، بوجھ کو دور کرتا ہے، گلے کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے اور وہ لوگ جن کو سینے میں بوجھ کی شکایت محسوس ہوتی ہے، ان کو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

گلے کے اندر لٹکنے والے کوے کی سوزش، حساسیت اور اس کے ٹیڑھا پن میں مفید ہے۔ گرم سرکہ کے غرارے دانت کے درد کو ٹھیک کرتے ہیں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ گرم سرکہ پینے سے معدہ کو تقویت ملتی ہے، جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے، چہرے کو جاذب بناتا ہے، موسم گرما میں سرکہ پینا جسم کی حدت کو کم کر کے طبیعت کو مطمئن کرتا ہے۔ یہ معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے۔ عرق گلاب کے ساتھ سر درد میں مفید ہے۔ غذا کے ہضم کرنے میں مددگار ہے۔ گرم پانی کے ساتھ اس کے غرارے دانت کے درد میں مفید ہیں، خواہ وہ سوزش سے ہو یا اعصابی وجوہات سے۔ سرکہ لگانے سے جوئیں مرجاتی ہیں۔ پتی اور خارش پر اس کا لگانا مفید ہے۔ سرکہ اور گلاب کا عرق جلے ہوئے کا بہترین علاج ہے۔

## جدید مشاہدات

سیب، بہی اور ناشپاتی سے بننے والا سرکہ مقوی ہوتا ہے۔ جامن اور نارنگی کا سرکہ ورم تلی کو کم کرتا ہے اور ہچکی روکتا ہے، پیٹ سے نفخ کو نکالتا ہے۔ جنگلی پیاز کا سرکہ آواز صاف کرتا ہے، معدے کو قوت دیتا ہے۔ سنگ مثانہ میں مفید ہے۔ اس سے کلیاں کرنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

سرکہ کھانے کے بعد معدہ کا فعل قوی ہو جاتا ہے۔ پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ وہ غذا میں جو آسانی سے ہضم نہیں ہوتیں، اگر اُن کے ساتھ سرکہ شامل کرلیا جائے تو ہضم ہو جاتی ہیں۔ پیٹ سے سدّے نکالتا ہے۔ انجیر کو دو روز تک سرکہ میں بھگو کر

کھایا جائے تو بڑھی ہوئی تلی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

سرکہ پینے سے منشیات کا نشہ اتر جاتا ہے۔ چونکہ سرکہ بنیادی طور پر تیزابی صفات رکھتا ہے اس لیے زہروں کے علاج میں سرکہ دینا صحیح معنوں میں علاج بالضد ہے، جیسے کاسٹک سوڈا وغیرہ۔ آپریشن کے بعد مریض کو جو قے آتی ہے اس کو روکنے کے لیے رومال کو سرکہ میں تر کر کے مریض کے منہ پر ڈال دیا جاتا ہے۔ بے ہوشی کے بعد کی متلی رک جاتی ہے۔

یہ یرقان میں فائدہ مند ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں سے نکلنے والا خون سرکہ پینے سے بند ہو جاتا ہے۔ جسم کے اکثر مقامات سے ہونے والے اندرونی جریانِ خون میں سرکہ پلانا مفید ہوتا ہے۔ سرکہ بیک وقت ٹھنڈا بھی ہے اور گرم بھی۔ پیاس کی شدت میں سرکہ کے ساتھ پانی اور نمک ملا کر دینے سے تسکین زیادہ اچھی طرح ہوتی ہے اور یہ نسخہ سن اسٹروک سے بچاؤ کے لیے بھی از حد مفید ہے۔

## بیرونی استعمال

بخار کی شدت کو توڑنے کے لیے مریضوں کے جسم پر پانی پھیرا جاتا ہے۔ اس کی عام ترکیب یہ ہے کہ تازہ پانی میں کپڑا بھگو کر مریض کے جسم پر پھیرتے ہیں۔ اس پانی میں اگر سرکہ ملا لیا جائے تو فائدہ زیادہ جلد ہوتا ہے۔ اپنے اثرات کے لحاظ سے سرکہ جراثیم کش ہے۔ مقامی طور پر خون کی گردش میں اضافہ کرتا ہے۔ ان فوائد کی بنا پر یہ پھپھوندی سے پیدا ہونے والی تمام سوزشوں میں فائدہ دیتا ہے۔ اس میں اگر

کسی اور دوائی کا اضافہ نہ بھی کیا جائے تو چھیپ، داد اور رانوں کی اندرونی اطراف کی خارش میں مفید ہے۔

برگ مہندی، سنا مکی، کلونجی، میتھرے، حب الرشاد، قسط شیریں کو ہم وزن پیس کر اس کے ایک پیالے میں چھ پیالے سرکہ ملا کر اسے دس منٹ ہلکی

آنچ پر ابالیں۔ پھر کپڑے میں نچوڑ کر چھان کر یہ لوشن ہمہ قسم کی پھپھوندی بثہ میں استعمال کریں تو بے حد فائدہ مند ہے۔ ان تمام ادویہ کو اپنی افادیت کے بارے میں بارگاہِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم سے سند حاصل تھی اسی لیے کسی کی ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

عرقِ گلاب میں سرکہ ملا کر ماتھے پر لگانے سے گرمی کا سر درد جاتا رہتا ہے۔ گرم پانی میں نمک اور سرکہ ملا کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ یہ عمل اگر بار بار کیا جائے تو مسوڑھوں سے سوزش کو بھی دور کر دیتا ہے۔ اسی مرکب کے غرارے کرنے سے حلق کی سوزش اور خناق میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بچھو کے کاٹے پر خالص سرکہ یا سرکے میں قسط شیریں کو حل کر کے لگانے سے درد اور زہر ختم ہو جاتا ہے۔ سرکہ میں گندھک ملا کر لیپ کرنے سے جوڑوں میں گنٹھیا کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔

## بطورِ غذا

سرکہ غذا کے طور پر یا سنتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق سالن کی صورت میں تو مدتوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اب اس کے دافع تعفن اثرات اور جراثیم کش فائدے کو نئی افادیت میسر آ گئی ہے۔ سرخ مرچوں کو پیس کر سرکہ میں پکا کر چٹنی چٹنی بنتی ہے۔ اس کا کمال یہ ہے کہ اگر اس کو کسی چیز میں ڈالیں تو مرچ کا ذائقہ برا نہیں لگتا۔ انڈا اور زیتون ملا کر

## شہد

قرآن مجید نے شہد کی مکھی کو اتنی اہمیت دی کہ ایک سورۃ اس کے نام سے نازل کی اور اس کے کمالات کی تعریف فرمائی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ مکھی اور اس سے حاصل ہونے والے عناصر میں انسانی زندگی کے لیے افادیت پائی جاتی ہے۔

بہت سے جانور، پرندے، کیڑے مکوڑوں سے تحفظ ذات کے لیے گھر بناتے ہیں مگر جس طرح کا خوب صورت، اس کا انتظام شہد کی مکھی کرتی ہے، کسی اور پرند اور چرند کے یہاں نہیں ملتا۔ مکھیوں کا چھتا چھ کونوں والے خانوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ جن کی دیواریں موم سے بنی ہیں۔ ان میں دراڑوں اور سوراخوں کو بند کرنے کے لیے درختوں کی کونپلوں سے بیروزہ کی طرح کا ایک لیس دار مادہ Propolis حاصل کیا جاتا ہے۔ ان چھتوں میں درجہ حرارت کو قائم رکھنے کے لیے ایئر کنڈیشن کا مربوط نظام ہے اور مکھیاں اپنے پسندیدہ حالات میں شدید جدوجہد کی ایک فعال زندگی گزارتی ہیں۔

کارکن مکھیاں تمام دن اڑتی ہوئی پھولوں سے "ماء الحیات" (Nectar) تلاش کرتی ہیں۔ ہر پھول کے نیچے مٹھاس کا ایک قطرہ ہوتا ہے۔ مکھیاں اس کی تلاش میں ڈال ڈال منڈلاتی ہیں اور جہاں سے مل جائے اسے اپنے منہ کی تھیلی میں رکھ کر چھتے کو لوٹ جاتی ہیں اور اپنی برادری کو اس علاقہ میں مزید ماء الحیات کی موجودگی یا غیر موجودگی کی اطلاع بھی دیتی ہیں۔ ابتدائی طور پر اس ماء الحیات میں پچاس سے اسی فیصد تک پانی ہوتا ہے۔ چھتے میں لے جا کر اسے گاڑھا کیا جاتا ہے اور جب اس سے شہد بنتا ہے تو اس میں پانی کی مقدار سولہ سے اٹھارہ فیصد کے درمیان رہ جاتی ہے۔

یہ مکھیاں خط استوا کی حدت سے لے کر برفانی میدانوں کی برودت تک میں زندہ رہ سکتی ہیں مگر ان کے چھتے کا اندرونی درجہ حرارت ۹۳ درجے فارن ہائیٹ کے قریب رہتا ہے۔ اگر آپ آس پاس کا موسم ۱۲،۵ تک بھی ہو جائے تو چھتا متاثر نہیں ہوتا۔ ٹھنڈک میں زیادتی کی وجہ سے ذخیرہ پر گزر اوقات اور خوش گوار موسم کا انتظار کرتی ہیں۔

## شہد کی زراعت

شہد کی اہمیت میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کو تجارتی پیمانے پر تیار کرنے کی ضرورت پیدا ہوگئی ہے۔ دنیا کی مارکیٹ میں اس وقت چین، امریکا، روس، جرمنی، آسٹریلیا، کینیڈا اور میکسیکو بڑے ممالک ہیں۔ مشرق وسطیٰ میں اسرائیل اور قبرص کا شہد بھی بڑا مقبول ہے۔

شہد کا ذائقہ اور رنگت اس فصل پر منحصر ہوتا ہے جس کے پھولوں سے مکھیوں نے شہد حاصل کیا۔ اگرچہ آج کل کی تجارتی ضروریات مکھیوں کو اتنی مہلت نہیں دیتیں کہ وہ پھول پھول پھر کر "ماء الحیات" جمع کریں اس کے باوجود بعض جگہوں خاص کر چین سے خصوصی کھیتوں کا شہد حاصل ہوتا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے چونکہ قرآن مجید اور شہد کو شفا کا مظہر قرار دیا ہے اس لیے بزرگوں نے قرآن مجید کی صفت شفا سے استفادہ کرنے کے لیے

شہد اور گھی کا آمیزہ جلے ہوئے زخموں کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔ جب گھی کے بجائے اسے روغن زیتون میں ہم وزن ملایا گیا تو فوائد اور بہتر ہوگئے۔ ہاتھوں پر اگر چکنائی اور مشینوں کی سیاہی جمی ہوئی ہو تو ان پر شہد مل کر دھونے سے تمام داغ چھوٹ جاتے ہیں۔ سرکہ اور شہد ہم وزن ملا کر دانتوں پر منجن کریں تو داغ اتر جاتے ہیں اور مسوڑھوں کی سوزش جاتی رہتی ہے۔

اس کے ساتھ شہد کو شامل کرلیا کیونکہ اس کی شفا کا انکشاف بھی قرآن مجید نے کیا۔

شہد ایک یا دو مرتبہ پلانا بیماری کو جڑ سے اکھاڑنے کے لیے کافی نہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اسے بار بار پیا جائے تاکہ بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ہلاک ہو جائیں۔ اس کے بعد شہد کی مزید مقدار اس لیے مطلوب ہوتی ہے کہ وہ ان مردہ جراثیم اور ان کے زہروں کو پیٹ سے نکال دے اور اس طرح مریض کو شفا طبّی نقطۂ نظر سے مکمل طور پر ہو جائے کیونکہ اجابتوں کی کثرت کو کم کر دینا علاج نہیں۔

## فوائد

بہترین شہد فصل ربیع کا ہے۔ اس کے بعد موسم گرما کا اور پھر سردی کا۔ یہ بہترین دوا اور بہترین ٹانک ہے کیونکہ یہ جسمانی قوتوں کو جلا دیتا ہے۔ یہ مقوی بدن ہے۔ معدے کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ بوڑھوں کو توانائی دیتا اور بلغم نکالتا ہے۔ یہ ادویہ کو حل کر کے ان کے اثرات کو بڑھانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اگر اس میں گوشت رکھ دیا جائے تو تین ماہ تک اسے گلنے نہیں دیتا۔ اسی طرح یہ تین ماہ تک سبزیوں کو بھی محفوظ رکھ سکتا ہے۔

اگر اسے جسم پر لگایا جائے تو یہ ایک عظیم نعمت ہے، جوؤں کو مار دیتا ہے۔ بال ملائم اور لمبے کرتا ہے۔ اس کا سُرمہ آنکھوں کو روشن کرتا ہے۔ اس کا منجن دانتوں کو چمکاتا ہے اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے۔

شہد کو اگر غذا کہیں تو مکمل غذا ہے۔ اگر اسے مشروب قرار دیں تو مفرح اور مقوی مشروب ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ جسم سے صفرا کو زائل کرتا ہے۔ اسے صبح نہار منہ کھانا پینا معدے کو ہر قسم کی غلاظت سے پاک کر دیتا ہے۔ جگر گردوں اور مثانہ سے غیر مطلوبہ عناصر کو خارج کرتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی عادات مبارکہ کے بارے میں یہ ثابت ہے کہ وہ اسے پانی میں گھول کر پیتے تھے اور ہمیشہ خالی پیٹ یا نہار منہ استعمال فرمایا۔ اس عادت مبارکہ میں حکمت یہ تھی کہ یہ فوراً جذب ہو کر معدہ سے غلاظت کو نکالتا ہے، معدے کے منہ کو صاف کرتا ہے اور جسم کو جملہ امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

شہد بلغم کو نکالتا ہے، سدے کھولتا ہے، ردی رطوبتیں نکالتا ہے۔ اگر کثرت سے کھایا جائے تو استسقاء، یرقان، ورم، تلی، فالج، لقوہ، زہروں کے اثرات، امراض، سرد سینہ میں مفید ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ پتھری کو خارج کرتا ہے۔ معدہ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔

شہد کھانے سے جگر کو قوت ملتی ہے اور گردہ، مثانہ کی پتھری توڑ کر نکالتا ہے۔ آب کیسون یعنی زیرہ کے پانی کے ساتھ اسے پینا زہروں کے علاج میں مفید ہے۔ شہد کو کندر کے ساتھ ملا کر دینے سے سینہ اور پھیپھڑوں کا تنقیہ ہوتا ہے۔ یہ پتھری نکالنے میں زیادہ مفید ہے۔ یرقان کو دور کرتا ہے۔

## جسمانی کمزوری اور شہد

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی کا مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ ہر صبح شہد کے شربت کا پیالہ نوش فرماتے تھے اور کبھی یہ مشروب نماز عصر کے بعد پسند فرمایا جاتا تھا اور اس کا اثر یہ ہوا کہ وہ اپنی پوری زندگی میں نہ تو کبھی بیمار پڑے اور نہ ہی کبھی تھکن کا اظہار فرمایا۔ ان کی زندگی سے یہ سبق ہمارے اکثر مسائل کا حل ہے۔ ان اوقات میں جب پیٹ خالی ہو اور آنتوں کی قوت انجذاب دوسری چیزوں سے متاثر نہ ہو، شہد پینا جسم کے اکثر و بیشتر مسائل کا حل ہے۔ یہ کسی بھی حالت، بیماری اور کمزوری میں بے کھٹکے پیا جا سکتا ہے۔

میں زیادتی کی وجہ سے ذخیرہ پر گزر اوقات اور خوش گوار موسم کا انتظار کرتی ہیں۔

## شہد کی زراعت

شہد کی اہمیت میں روز بروز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کو تجارتی پیمانے پر تیار کرنے کی ضرورت پیدا ہوگئی ہے۔ دنیا کی مارکیٹ میں اس وقت چین، امریکا، روس، جرمنی، آسٹریلیا، کینیڈا اور میکسیکو بڑے ممالک ہیں۔ مشرقِ وسطیٰ میں اسرائیل اور قبرص کا شہد بھی بڑا مقبول ہے۔

شہد کا ذائقہ اور رنگت اس فصل پر منحصر ہوتا ہے جس کے پھولوں سے مکھیوں نے شہد حاصل کیا۔ اگرچہ آج کل کی تجارتی ضروریات مکھیوں کو اتنی مہلت نہیں دیتیں کہ وہ پھول پھول پھر کر "ماء الحیات" جمع کریں اس کے باوجود بعض جگہوں خاص کر چین سے خصوصی کھیتوں کا شہد حاصل ہوتا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے چونکہ قرآن مجید اور شہد کو شفا کا مظہر قرار دیا ہے اس لیے بزرگوں نے قرآن مجید کی صفت شفا سے استفادہ کرنے کے لیے اس کے ساتھ شہد کو شامل کرلیا کیونکہ اس کی شفا کا انکشاف بھی قرآن مجید نے کیا۔

شہد ایک یا دو مرتبہ پلانا بیماری کو جڑ سے اکھاڑنے کے لیے کافی نہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اسے بار بار پیا جائے تاکہ بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ہلاک ہوجائیں۔ اس کے بعد شہد کی مزید مقدار اس لیے مطلوب ہوتی ہے کہ وہ ان مردہ جراثیم اور ان کے زہروں کو پیٹ سے نکال دے اور اس طرح مریض کو شفا طبی نقطۂ نظر سے مکمل طور پر ہوجائے کیونکہ اجابتوں کی کثرت کو کم کردینا علاج نہیں۔

## فوائد

بہترین شہد فصل ربیع کا ہے۔ اس کے بعد موسم گرما کا اور پھر سردی کا۔ یہ بہترین دوا اور بہترین ٹانک ہے کیونکہ یہ جسمانی قوتوں کو جلا دیتا ہے۔ یہ مقوی بدن ہے۔ معدے کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ بوڑھوں کو توانائی دیتا اور بلغم نکالتا ہے۔ یہ ادویہ کو حل کرکے ان کے اثرات کو بڑھانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اگر اس میں گوشت رکھ دیا جائے تو تین ماہ تک اسے گلنے نہیں دیتا۔ اسی طرح یہ تین ماہ

تک سبزیوں کو بھی محفوظ رکھ سکتا ہے۔

اگر اسے جسم پر لگایا جائے تو یہ ایک عظیم نعمت ہے، جوؤں کو مار دیتا ہے۔ بال ملائم اور لمبے کرتا ہے۔اس کا سرمہ آنکھوں کو روشن کرتا ہے۔اس کا منجن دانتوں کو چمکاتا ہے اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے۔

شہد کو اگر غذا کہیں تو مکمل غذا ہے۔ اگر اسے مشروب قرار دیں تو مفرح اور مقوی مشروب ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ جسم سے صفرا کو زائل کرتا ہے۔ اسے صبح نہار منہ کھانا پینا معدے کو ہر قسم کی غلاظت سے پاک کر دیتا ہے۔ جگر گردوں اور مثانہ سے غیر مطلوبہ عناصر کو خارج کرتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی عادات مبارکہ کے بارے میں یہ ثابت ہے کہ وہ اسے پانی میں گھول کر پیتے تھے اور ہمیشہ خالی پیٹ یا نہار منہ استعمال فرمایا۔ اس عادتِ مبارکہ میں حکمت یہ تھی کہ یہ فوراً جذب ہو کر معدہ سے غلاظت کو نکالتا ہے، معدے کے منہ کو صاف کرتا ہے اور جسم کو جملہ امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

شہد بلغم کو نکالتا ہے، سدے کھولتا ہے، ردی رطوبتیں نکالتا ہے۔ اگر کثرت سے کھایا جائے تو استسقاء، یرقان، ورم، تلی، فالج، لقوہ، زہروں کے اثرات، امراض، سر و سینہ میں مفید ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ پتھری کو خارج کرتا ہے۔ معدہ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔

شہد کھانے سے جگر کو قوت ملتی ہے اور گردہ، مثانہ کی پتھری توڑ کر نکالتا ہے۔ آب کمون یعنی زیرہ کے پانی کے ساتھ اسے پینا زہروں کے علاج میں مفید ہے۔ شہد کو کندر کے ساتھ ملا کر دینے سے سینہ اور پھیپھڑوں کا تنقیہ ہوتا ہے۔ یہ پتھری نکالنے میں زیادہ مفید ہے۔ یرقان کو دور کرتا ہے۔

## مقامی استعمال

دانتوں کے لیے شہد ایک بہترین ٹانک ہے۔ اسے سرکہ میں حل کر کے دانتوں پر ملنا ان کو مضبوط کرتا ہے اور مسوڑھوں کے ورم دور کرنے کے علاوہ دانتوں کو چمک دار بناتا ہے۔ گرم پانی میں شہد اور سرکہ کے ساتھ نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے اور مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے۔ شہد میں انزروت اور نمک ملا کر بہتے کان میں ڈالنے سے پیپ بند ہو جاتی ہے۔ قلمی شورہ پانی میں بھگو کر اس میں شہد ملا کر کان میں ڈالنا ثقلِ سماعت میں مفید ہے۔

## حساسیت میں شہد

گندم کے آٹے میں شہد ملا کر مرہم سا بنا کر پھوڑے پھنسیوں پر لگانا ان کو مندمل کر دیتا ہے۔ شہد میں سرکہ اور نمک ملا کر چھائیں پر لگانے سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔ روغن گل میں ملا کر گندے زخموں پر بطور مرہم لگانے سے ان کی عفونت رفع کر کے انہیں ٹھیک کر دیتا ہے۔ عرقِ گلاب میں شہد ملا کر بالوں میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔ بال ملائم اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔ چھائیں کو دور کرنے میں سرکہ کی نسبت قسط شیریں کے ساتھ شہد کا مرکب بعض اطباء کے نزدیک زیادہ موثر ہے چونکہ یہ اندر کی رطوبتیں بھی کھینچ کر نکال سکتا ہے، اس لیے عرق النساء کے درد میں اس کا لیپ بڑا مفید ہے۔

## امراضِ بطن

معدہ اور آنتوں کے السر کے علاج کے لیے یہ نسخہ بہت فائدہ مند ہے۔ صبح اٹھتے ہی دو بڑے چمچے شہد کا شربت، ناشتے میں جَو کا دلیہ، شہد ڈال کر اور عصر کے وقت شہد کا شربت، جہاں تکلیف اور کمزوری زیادہ ہو تو بہی دانہ کا لعاب نکال کر اس میں شہد ملا کر

ہر دو گھنٹے کے بعد گھونٹ گھونٹ پلائیں چونکہ زیتون کا تیل بھی زخموں کو مندمل کرنے اور پیٹ کی تیزابیت کو مارنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اسی لیے دن کے گیارہ بجے اور رات سوتے وقت ایک سے تین چمچے (بڑے) زیتون کا تیل بھی دیا جائے۔ السر کی ہر قسم ایک سے دو ماہ میں ٹھیک ہو جائے گی۔ نہار منہ شہد پینے سے پرانا قبض ٹھیک ہو جاتا ہے، کھٹے ڈکار آنے بند ہو جاتے ہیں اور اگر پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہو تو وہ نکل جاتی ہے۔

## امراضِ جگر اور یرقان

جگر اور پتے کی خرابیاں اور وائرس کی وجہ سے سوزش یرقان کا باعث ہوتے ہیں۔ یہی خرابی استسقاء Cirrhosis کی وجہ سے موت کا باعث بن جاتی ہے۔ ایسے مریضوں کو ابلے ہوئے پانی میں شہد دیا جائے تو بیماری میں کمی آجاتی ہے کیونکہ شہد جگر کے فعل کو بے دار رکھتا ہے اور پوری تندہی سے جسم میں داخل ہونے والے زہروں کو ختم کر دیتا ہے۔ پینے سے جسم پر ہونے والے موسمیاتی اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

## امراضِ تنفس میں شہد

گلے سے پھیپھڑوں تک کی ہر سوزش میں گرم پانی میں شہد اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ کھانسی اور گلے کی سوزش میں اگرچہ شہد کے غرارے بھی مفید ہیں مگر ایک کام کی چیز کو ضائع کرنے کے بجائے اسے گرم گرم اور گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو نالیوں کے آخری سرے تک اثر انداز ہوتا ہے۔ انفلوئنزا آج بھی لاعلاج بیماریوں میں سے ہے۔ عام طور پر اس میں شفا دس دن سے پہلے نہیں ہوتی۔ ایسے مریضوں کی علالت کے دوران جب انہیں ایک دو بڑے چمچے شہد دن میں تین چار مرتبہ پلایا گیا تو عرصہ علالت سمٹ کر تین سے چار دن رہ گیا۔

دمہ کے مریضوں میں نالیوں کی گھٹن کو دور کرنے اور بلغم نکالنے کے لیے گرم پانی میں شہد سے بہتر کوئی دوائی نہیں۔

تپ دق کے مریضوں کے لیے بارگاہِ رسالت مآب صلی اللہ علیہ وسلم سے زیتون اور قسط کا ہدیہ میسر ہے۔ اگر قسط کو زیتون کے تیل میں ملاتے کے بعد اس میں شہد ملا کر معجون بنائی جائے تو اس کی افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے علاج میں ایک اہم ضرورت مریض کی کمزوری کو دور کرنا اور اس کی قوتِ مدافعت کو بڑھانا ہے۔ اس غرض کے لیے گرم پانی میں دو بڑے چمچے شہد نہار منہ اور عصر کے وقت اسے توانائی بھی مہیا کرتے ہیں اور اس کی سانس کی نالیوں کے ورم میں بھی مفید ہے۔

## جسمانی کمزوری اور شہد

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی کا مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ ہر صبح شہد کے شربت کا پیالہ نوش فرماتے تھے اور کبھی یہ مشروب نمازِ عصر کے بعد پسند فرمایا جاتا تھا اور اس کا اثر یہ ہوا کہ وہ اپنی پوری زندگی میں نہ تو کبھی بیمار پڑے اور نہ ہی کبھی تھکن کا اظہار فرمایا۔ ان کی زندگی سے یہ سبق ہمارے اکثر مسائل کا حل ہے۔ ان اوقات میں جب پیٹ خالی ہو اور آنتوں کی قوتِ انجذاب دوسری چیزوں سے متاثر نہ ہو، شہد پینا جسم کے اکثر و بیشتر مسائل کا حل ہے۔ یہ کسی بھی حالت، بیماری اور کمزوری میں بے کھٹکے پیا جا سکتا ہے۔

## بیرونی استعمال

گلے کی سوزش کے لیے گرم پانی میں شہد کے غرارے اور پھریری سے شہد لگانا مفید ہے۔ موچ، پٹھوں کی اکڑن اور جوڑوں پر چوٹ کے علاج میں شہد کا لیپ کر کے روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ اس

لیپ سے جوڑوں کے یہ عوارض دو سے چار دن میں ٹھیک ہو جائیں گے۔
شہد اور گھی کا آمیزہ جلے ہوئے زخموں کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔ جب گھی کے بجائے اسے روغن زیتون میں ہم وزن ملایا گیا تو فوائد اور بہتر ہوگئے۔ ہاتھوں پر اگر چکنائی اور مشینوں کی سیاہی جمی ہوئی ہو تو ان پر شہد مل کر دھونے سے تمام داغ چھٹ جاتے ہیں۔ سرکہ اور شہد ہم وزن ملا کر دانتوں پر منجن کریں تو داغ اتر جاتے ہیں اور مسوڑھوں کی سوزش جاتی رہتی ہے۔

## کلونجی

کلونجی زمانہ قدیم سے اچار ڈالنے اور پیٹ کی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتی آئی ہے۔ کلونجی کا پودا جھاڑیوں کی مانند تقریباً ادھ میٹر اونچا ہوتا ہے، جس میں نیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ یہ پودا اصل میں ترکی اور اٹلی میں ہوتا تھا، جہاں سے حکماء نے افادیت کی بنا پر حاصل کر کے برصغیر میں کاشت کیا۔ یہ خودرو بھی ہوتا ہے اور اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ پنجاب میں اسے پیاز کے بیج سمجھا جاتا ہے جو کہ غلط ہے۔ اس کے بیج تکونے، خوشبو میں تیز اور کاغذ کے لفافے میں رکھیں تو اس پر تیل کے سے دھبے لگ جاتے ہیں۔ اس کا استعمال اسلام کی آمد کے بعد شروع ہوا کیونکہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے شفا کا مظہر قرار دیا ہے۔
حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے۔
''بیماریوں میں موت کے سوا ایسی کوئی بیماری نہیں جس کے لیے کلونجی میں شفا نہ ہو۔''

## فوائد

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے متعدد مقامات پر ایسی خوش خبریاں عطا کی ہیں جیسے کہ صبح کھجور کھانے والا زہر سے محفوظ رہتا ہے یا سنا اور سنوت میں بھی ہر بیماری سے شفا ہے، اسی بنا پر کلونجی اس امر میں یکتا ہے کہ وہ بیماریاں خواہ حدت سے ہوں یا برودت سے، یکساں مفید ہے۔
کلونجی جسم کے کسی بھی حصہ میں واقع رکاوٹ یعنی سدہ کو دور کرتی ہے۔ تبخیری مادہ کو خارج کرتی ہے، معدہ کو مضبوط کرتی ہے، اگر اسے پیس کر سرکہ میں ملایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے اور پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کو گرم کر کے سونگھنا بھی پرانے زکام میں مفید ہے۔ اگر اس کا تیل نکال کر گنج پر لگایا جائے

تو بال اگتے ہیں اور جلد سفید نہیں ہوتے۔ اس کا نصف چمچہ پیس کر پانی کے ساتھ پینے سے دمہ میں مفید ہے اور بھڑ کے زہر کو زائل کرتا ہے۔

کلونجی لگاتار کھانے سے باؤلے کتے کے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اس کا دھواں، سانس کی تکلیف کو دور کرتا ہے۔ روٹی کے ساتھ کھائیں تو پیٹ میں ہوا نہیں بھرتی۔ زکام، فالج، لقوہ، دردِ شقیقہ، نسیان، چکروں، گھبراہٹ میں مفید ہے۔

یہ ریح کو دور کرتی ہے، پیٹ سے چپٹے کیڑے نکال دیتی ہے، بخار اتارتی ہے، بلغم نکالتی ہے، رکاوٹیں کھولتی ہے، معدہ اور لبلبہ کی رطوبتوں کو اعتدال پر لاتی ہے (یہ بات ذیابیطس کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتی ہے) اگر اسے پیس کر گرم پانی میں شہد کے شربت کے ساتھ پیا جائے تو گردوں اور مثانے سے پتھری نکال دیتی ہے۔ اس کے بیج پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے، اس کو مسلسل کھانے سے لقوہ اور فالج دور ہو جاتے ہیں۔

کلونجی کو سرکہ میں پکا کر اس کی کلیاں کرنے سے گلے کی سوزش اور دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ اسے آنکھوں میں پیس کر ڈالنے سے موتیا اگر ابتدا میں ہو تو ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سرکہ اور کلونجی کا مرکب جلدی امراض، ایگزیما وغیرہ میں از حد مفید ہے۔ زیتون کے تیل میں کلونجی کو ابال کر چھان کر اس تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے اس کی سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ مرکب ناک میں ڈالنا پرانے زکام کے لیے مفید ہے۔

زخموں پر چھلکے آتے ہوں تو چند روز کلونجی اور تیل لگائیں۔ کلونجی اور سرکہ لگانے سے جسم کے کسی بھی حصے کے پھوڑے پھنسیاں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جلد کے داغ جاتے رہتے ہیں اور برص میں فائدہ ہوتا ہے۔

سرد کھانسی، دردِ سینہ، استسقا اور ریاحی قولنج میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرتی ہے۔ اگر قے میں پیپ آتی ہو، متلی کے ساتھ تلی میں ورم ہو اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہو تو کلونجی سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اسے پانی میں پکا کر شہد ملا کر پینے سے مثانے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ اسے نہار منہ روغنِ زیتون کے ساتھ کھایا جائے تو چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ اسے گرم کر کے سونگھنے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔

سرکہ اور صنوبر کی لکڑی کے برادہ کے ساتھ کلونجی کو ابال کر دانتوں پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے، سرکہ اور کلونجی لگانے سے بواسیر کے مسّے جھڑ جاتے ہیں۔ کلونجی اور حب الرشاد کو ملا کر سرکہ میں ابال کر گنج پر لگانے سے بال اُگ آتے ہیں۔ اس کے دھوئیں سے زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ اسے گرم کپڑوں میں رکھیں تو انہیں کیڑا نہیں لگتا۔

کلونجی، بابچی، گوگل، دار ہلد کی جڑ، گندھک میں سے ہر ایک پانچ تولے کو ناریل کے دو بوتل تیل میں پیس کر ڈال دیں۔ یہ بوتل سات دن تک دھوپ میں پڑی رہے، کبھی کبھی ہلاتے رہیں، پھر چھان کر تیل علیحدہ کر لیں، اس تیل کو لگانے سے اکثر جلدی بیماریاں اور برص ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ پانی میں کلونجی ملا کر لیپ کرنے سے چھیپ جاتی رہتی ہے۔

## جدید مشاہدات

پیٹ سے ہوا نکالنے اور بدہضمی میں مفید ہے۔ کلونجی کے ساتھ قسطِ شیریں ہم وزن ملا کر ناشتے اور رات کے کھانے کے بعد دیں تو پرانی پیچش کے علاوہ دمہ میں بھی مفید ہے۔ دمہ کے وہ مریض جن پر دیگر ادویہ کا اثر نہیں ہو رہا ہو، کلونجی کی آمیزش سے بہتر ہونے لگتے ہیں۔ قسطِ شیریں کمزوری کے لیے اچھی دوائی ہے مگر بسا اوقات اس کا تنہا اثر اتنا مفید نہیں

ہوتا۔ ایسے میں اس کے ساتھ حب الرشاد اور کلونجی کو جب شامل کیا گیا تو فائدہ جلد ہو گیا۔

کلونجی کو قسط اور حب الرشاد میں ہم وزن ملا کر پیسنے کے بعد سرکہ میں حل کر کے ابالیں۔ پھر چھان کر ادویہ کے پھوک نکال دیں۔ یہ لوشن جلدی امراض کے لیے نہایت مفید ہے۔ کلونجی اور حب الرشاد کو ہم وزن ملا کر توے پر جلا کر اسے سرکہ میں مرہم بنائی گئی۔ یہ مرہم برص کے داغوں پر لگانے سے داغ تین سے چار ماہ میں ٹھیک ہو گئے مگر اس کے ساتھ ساتھ اسی نسخہ کو بھونے بغیر خالص صورت میں شہد کے شربت کے ساتھ مریض کو ایک چمچہ روزانہ دیا گیا۔ برص وہ بیماری ہے جس کا عام حالات میں کوئی علاج نہیں مگر اس سے ٹھیک ہو گئی۔ گرتے بالوں بلکہ گنج پر بال اگانے اور بفہ کے علاج میں کلونجی اور مہندی کو سرکہ میں حل کر کے اگر سر پر تیسرے دن ایک گھنٹہ کے لیے لگایا جائے تو مفید ہے۔

## کھجور

کھجور ایک عام درخت ہے جو مشرق وسطیٰ، امریکا اور ایشیائی ممالک میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ شمالی افریقہ بھی کھجور کا گھر ہے۔ امریکا میں کیلی فورنیا کی کھجوریں بڑی لذیذ اور مقبول ہیں۔ پاکستان میں کھجور کے لیے خیر پور، ملتان اور ڈیرہ غازی خان کے علاقے اگر چہ زیادہ مشہور ہیں مگر یہ چاروں صوبوں میں ملتی ہے۔ بلکہ صوبہ سرحد میں اگر چہ کم ہوتی ہیں مگر ان کا معیار بہت عمدہ ہوتا ہے۔

کھجور کا درخت بنیادی طور پر گرم علاقوں میں ہوتا ہے۔ یہ ان علاقوں میں بھی پھل دیتا ہے جہاں پانی کم ہو، لمبائی میں تیس میٹر تک چلا جاتا ہے مگر اب اس کی چھوٹی قسم بھی کاشت کی جا رہی ہے۔ اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کا سر دھوپ کی وجہ سے آگ میں اور پیر یعنی جڑیں پانی میں ہوتی ہیں۔ گرم علاقوں میں زیر زمین پانی کی سطح نیچی ہوتی ہے، اس لیے کھجور کے درخت کی جڑیں بڑی گہری اور لمبی ہوتی ہیں تا کہ یہ دور دور سے اپنے لیے پانی اور توانائی حاصل کر سکے مگر یہ ایسے علاقوں میں بھی پایا جاتا ہے جہاں پانی چھ فٹ پر موجود ہوتا ہے۔

کھجور کا درخت جنس کے لحاظ سے مذکر اور مونث ہوتا ہے۔ مذکر کو پھل نہیں لگتے جب کہ اس کے دانے مونث کو بار آور کرنے کے لیے ہوا یا باغبانوں کی

کوشش سے پہنچائے جاتے ہیں۔ پھل شدید گرمی میں لگتا ہے جو گچھوں کی شکل میں ہوتا ہے۔ ایک درخت کی اوسط عمر ڈیڑھ سو سال ہے۔ اس کا کوئی بھی حصہ بے کار نہیں۔ پتوں سے ٹوکریاں بنتی ہیں۔ تنا عمارتی لکڑی کے طور پر کام آتا ہے۔ شاخیں کرسیاں بننے اور جلانے کے کام آتی ہیں۔

کھجور کا درخت دنیا کے اکثر مذاہب میں مقدس مانا جاتا ہے۔ مسلمانوں میں اہمیت کی انتہا یہ ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے درختوں میں سے اس درخت کو مسلمان کہا کیونکہ یہ صابر و شاکر اور اللہ کی طرف سے برکت والا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، ''جس گھر میں کھجور ہو اس گھر والے کبھی بھوکے نہیں رہیں گے۔''

## فوائد

کھجور کو رات بھر بھگو کر رکھ دیں اور صبح اس کا پانی استعمال کریں۔ یہ پانی جسم کی غلیظ رطوبتوں کو خشک کرتا ہے۔ معدے کو تقویت دیتا ہے۔ منہ کے زخموں کو مندمل کرتا ہے، خاص طور پر مسوڑھوں کی سوزش میں مفید ہے۔

پھلوں میں کھجور ممتاز حیثیت رکھتی ہے کیونکہ یہ جسم کے ہر حصے کے لیے یکساں طور پر مفید ہے۔ اس کی اصلاح کے لیے سکنجبین زیادہ موثر ہے۔ جب کہ دوسرے ذرائع بتاتے ہیں کہ کھجور کے ذیلی اثرات کو دور کرنے کے لیے اس کے ساتھ بادام اور خشخاش کا استعمال زیادہ مفید رہتا ہے۔ یہ زخموں کو مندمل کرتی ہے۔ اسہال کو دور کرتی ہے۔ یرقان کے لیے بہترین ہے۔ پتے اور جگر کے فعل کو درست کرتی ہے۔ صنوبر کے بیجوں کے ساتھ کھجور، جگر کے لیے مزید مقوی ہو جاتی ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے لیکن جس کی آنکھیں دکھتی ہوں، اسے اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نہ ہی اسے انگور، کشمش یا منقہ کے ساتھ کھانا چاہیے۔

کھجور کے درخت سے ایک قسم کا گوند نکلتا ہے، جو بیرونی چوٹوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کے تنے میں گھاؤ لگائیں تو ایک میٹھا اور خوش بودار رس نکلتا ہے۔ تازہ رس تو بڑا لذیذ ہوتا ہے مگر ایک دن گزارنے کے بعد اس میں خمیر اٹھ جاتا ہے اور یہ نشہ آور بن جاتا ہے۔ کھجور کی گٹھلی جلا کر دانتوں پر ملی جائے تو منہ کے تعفن کو دور کرتی ہے۔ دانتوں سے میل اتارتی ہے۔ ہر قسم کے بہتے خون کو روکنے کے لیے اس کی راکھ لگانا مفید ہے۔ یہ زخموں کو صاف کرتی ہے۔ کھجور کھانا قوت کا باعث ہے، جگر کو طاقت دیتی ہے، کمزوری سے پیدا ہونے والے صفرا کے لیے مفید ہے۔ کھجور کا گودا اور چڑھتے کی جڑ پیس کر پانی میں رکھ کر کھانے سے سردی لگ کر آنے والا بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

کھجور کی جڑ یا پتوں کی راکھ سے منجن کرنا دانتوں کے درد کے لیے مفید ہے۔ راکھ کے بجائے اگر ان کو پانی میں پکا کر اس پانی سے کلیاں کی جائیں تو بھی فائدہ مند ہے۔

## کھجور کا گابھا

کھجور کے درخت کی شاخوں میں جس جگہ پھول لگتے ہیں، وہاں پر کونپلوں سے پہلے یہ گاڑھا، لیس دار، شیریں اور خوش بودار رس جمع ہوتا ہے۔ ذائقہ، دودھ اور بادام جیسا ہوتا ہے، جس درخت کی شاخوں سے جمار نکال لیں، اس کو پھر پھول نہیں لگتے، اس کے کھانے سے آنتیں مضبوط ہوتی ہیں، دست رک جاتے ہیں، سینے کے درد کی دوا کرتا ہے۔ اگر تھوک میں خون آتا ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے۔ حلق، سینے کی جلن اور سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ آواز میں نکھار آتا ہے۔ کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ جسم میں قوتِ مدافعت پیدا

ہوتی ہے۔ گردوں کی سوزش دور کرتی ہے، قے روکتا ہے، چکروں میں مفید ہے، کھجور کا گابھا لگانے سے بھڑ کے کاٹنے کے بعد ورم نہیں ہوتا۔

## جدید مشاہدات

اس کے درخت سے نکلنے والی گوند آنتوں، گردوں اور پیشاب کی نالیوں کی سوزش کے لیے مفید ہے۔ اسے کھانے سے منہ کی بدبو ختم ہوجاتی ہے۔ بنیادی طور پر کھجور غذائیت سے بھرپور ہے، بلغم نکالتی ہے، مقوی ہے، جلن کو دور کرتی ہے۔ کھجور کو دھو کر دودھ میں ابال کر دینے سے ایک مقوی اور فوری طور پر توانائی مہیا کرنے والی غذا تیار ہوجاتی ہے۔ کھجور میں توانائی مہیا کرنے والے عناصر فوری اثر کرتے ہیں۔ اس لیے بخار اور چیچک کے بعد کی کمزوری جلد دور ہوجاتی ہے۔ تپ دق کے مریض کے لیے بھی یہ فائدہ مند ہے۔

کھجور کے درخت کی جڑوں کو جلا کر زخموں پر مرہم کی صورت لگانا مفید ہے۔ اس کی گٹھلیوں کو آگ میں ڈال کران کی دھونی دینے سے بواسیر کے مسّے خشک ہوجاتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے اسے نہار منہ کھانا مفید ہے۔

## انار

انار تاریخ کے قدیم ترین پھلوں میں سے ہے۔ مشرقی ممالک میں اسے انجیر کے ساتھ اہمیت حاصل رہی ہے۔ یہ پھل بحیرۂ روم کے خطے اور خلیج عرب کے علاقے میں کاشت ہوتا ہے۔ امریکی گرم حصوں اور جنوبی امریکا میں چلی میں انار کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ ہندوستان میں پٹنہ کا انار شہرت رکھتا ہے مگر ایشیا کے دوسرے ممالک میں پاکستان، افغانستان کے انار جیسا شیریں اور لذیذ کہیں بھی نہیں ملتا۔

انار کے درخت بلندی میں پانچ میٹر کے قریب ہوتا ہے۔ اس کے پتے سبز اور نیزے کی شکل کے ہوتے ہیں۔ جن کی لمبائی تین انچ تک ہوسکتی ہے۔ اس درخت پر نارنجی سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ یہ پھول گرم اور خشک موسم میں پھل بنتے ہیں۔ انار کی دو اقسام بہت زیادہ مشہور ہیں۔ ایک قندھاری اور

دوسری بہی دانہ۔ قندھاری انار ترش اور گہرا سرخ ہوتا ہے اور بہی دانہ میٹھا اور رس دار۔

## فوائد

میٹھا انار معدہ اور اس میں موجود اشیاء کے لیے بڑا مفید ہے۔ یہ حلق کے ورم، سینے کی سوزش اور پھیپھڑوں کے امراض میں مفید ہے۔ کالی کھانسی میں بڑا کارآمد ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ جسم کو مفید اضافی غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔ جسم کو بڑی معتدل قسم کی حرارت مہیا کرتا ہے۔ فوراً ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔ اس کی عجیب تاثیر یہ ہے کہ اگر اسے روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو پیٹ میں کسی قسم کی خرابی پیدا نہیں ہونے دیتا۔

معدے میں سوزش ہو تو یہ دور کرتا ہے، قے اور اسہال کو روکتا ہے، جگر کی حدت کو بجھا کر ختم کر دیتا ہے۔ جسم کے تمام اعضا کو قوت دیتا ہے۔ دل کی پرانی بیماریوں کو آرام دیتا ہے۔ انار کا پانی اس کے چھلکے سمیت نکال کر اسے شہد کے ساتھ ابال کر مرہم کی طرح گاڑھا کر کے آنکھوں میں سلائی کے ساتھ لگایا جائے تو آنکھ کی سرخی کو کاٹ دیتا ہے۔

ترش انار کے فوائد بھی تقریباً میٹھے کی مانند ہیں مگر اس سے ذرا کم، اس کے دانے گٹھلی سمیت پیس کر شہد ملا کر ایسے زخموں پر لگائے جائیں جو عام علاج سے ٹھیک نہ ہو رہے ہوں وہ ٹھیک ہو جائیں گے۔

## جدید مشاہدات

انار کے دانے، چھلکا، پھول اور اس کا عرق مقامی طور پر قابض ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتے ہیں۔ انار میں موجود Pelletierine پیٹ کے کیڑوں کی جملہ اقسام کے لیے ایک نہایت ہی مؤثر دوائی ہے۔ جوس میں یہ الکائیڈ کم مقدار میں ہوتی ہے۔ اسی لیے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے چھلکے سمیت کھانے کے بارے میں کہا ہے کیونکہ اسی میں کیڑوں کو مارنے والا عنصر زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔

انار مفرح، ہاضم، ٹھنڈک پہنچانے والا، بھوک بڑھانے والا ہے۔ اس کا عرق بہترین مشروب اور مفید دوائی ہے جو کہ اسہال کے بعد کمزوری اور یرقان میں فائدہ مند ہے۔ پرانی کھانسی میں کل انار کو خشک کر کے اس کے چار گرین دینا مفید ہے۔

## بیر

گرم اور صحرائی علاقوں میں بیر ایک عام چیز

ہے۔ جنگلوں میں چھوٹے چھوٹے خودرو بیر جھاڑیوں میں لگے ہوتے ہیں۔ جب کہ کنوؤں اور چشموں کے کنارے بیری کے قد آور درخت لگائے جاتے ہیں۔ ایک عام درخت چھ میٹر کے قریب بلند ہوتا ہے جس کی شاخوں میں کانٹے اور گول چکنے چمک دار پتے لگے ہوتے ہیں۔ خودرو بیر جب تک پک کر سیاہی مائل نہ ہو جائیں کھٹے اور بدمزا ہوتے ہیں۔

بیر کا اصل گھر چین ہے جہاں پر اس کے درخت نو میٹر تک بلند ہو جاتے ہیں۔ ان میں زرد رنگ کے پھول لگتے ہیں جو پھل لگنے سے پہلے رنگ میں گہرائی اختیار کرنے لگتے ہیں۔ ۱۹۰۲ء میں چین سے بیر کی سفید قسمیں امریکا درآمد کی گئیں اور جنوب مغربی علاقے میں کاشت کی گئیں اور اب یہ وہاں کا مقبول پھل ہے۔

بیر کے بارے میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ

''بیری کے پھل کا کسی اور سے کیا مقابلہ کہ اس کے تین اہم اوصاف ہیں۔ اس کا سایا گھنا اور ٹھنڈا، اس کو لذیذ پھل لگتے ہیں اور اس سے اچھی خوشبو آتی ہے۔''

## فوائد

بیر کا رس نکال کر اُسے کھانڈ کے ساتھ پکا کر جو شربت بنایا جاتا ہے، وہ پیاس کو تسکین دیتا ہے اور گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ بیر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ اس کا جوشاندہ پینے سے بڑھی ہوئی تلی کم ہو جاتی ہے۔ آنتوں کی خراش اور جلن کو دور کرتا ہے، جسم کو عمدہ غذا مہیا کر کے گری ہوئی طبیعت کو بحال کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کے مضر اثرات کو دور کرنے کے لیے اسے شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو فائدہ مند ہے۔ خون صاف کرتا ہے اور ہاضمہ کرنے کے لیے اسے شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو فائدہ مند ہے، خون صاف کرتا ہے اور ہاضمہ درست رکھتا ہے۔ اس کی کونپلوں کو پیس کر دہی میں ملا کر جلے ہوئے زخم پر لگانا فائدہ مند ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بیر کو لذیذ پھل قرار دینے اور اسے جنت کا میوہ ہونے کی حیثیت سے اہمیت عطا فرمانے کے بعد اس کے پتوں کو صفائی کے لیے منفرد قرار دیا۔

## جدید مشاہدات

عام بیر کی تین اقسام کاشت کی جاتی ہیں۔ جنگلی بیر، صوفی کھٹی اور صوفی میٹھی۔ جنگلی بیر کھٹے ہونے کی وجہ سے بدذائقہ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بیر کی ہر قسم بھوک لگاتی ہے اور معدہ کو طاقت پہنچاتی ہے۔ بیر کی چٹنی ہاضمہ کی اکثر خرابیوں کا علاج ہے۔ بیری کے پتے کوٹ کر زخموں پر لگانے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اپنے لیس کی وجہ سے منہ، معدہ اور آنتوں کی جلن کو دور کرتا ہے اور معدہ اور آنتوں کے السر میں فائدہ مند ہے۔ فالتو تیزاب کو ختم کرتا ہے۔ بیری کی جڑوں کا رس گنٹھیا اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

## پیاز

پیاز کا شمار اُن سبزیوں میں ہوتا ہے جو دنیا کے ہر ملک میں پائی جاتی ہے۔ گوشت کی بو کو ختم کرنے اور سالن کو گاڑھا کرنے کے لیے ہندو پاک میں اسے بڑی مقبولیت حاصل ہے۔ پیاز دنیا کی قدیم ترین سبزیوں میں سے ہے۔ تہذیب و تمدن کی آمد سے پہلے بھارت، چین اور ایشیائے کوچک میں لوگ اسے بڑے شوق سے کھاتے تھے۔ پاکستان میں پیاز کی عمدہ ترین قسم پنجاب اور سرحد میں ہوتی ہے۔ سال میں اس کی دو فصلیں تیار کی جاتی ہیں۔

پیاز کا پودا جب پک جاتا ہے تو اس میں کالے رنگ کے بیج لگتے ہیں، جن کو زمین میں بو کر نئی فصل

تیار کی جاتی ہے۔اس کی پیوند کاری بھی ہو سکتی ہے۔ امریکا کے قدیم باشندے ایک ایسی پیاز استعمال کرتے تھے جس میں تیزی کم اور مٹھاس زیادہ ہوتی تھی۔

زمین سے نکالنے کے بعد پیاز کو تھوڑا خشک کیا جاتا ہے۔جس سے اس کے اوپر والا چھلکا خشک اور بھربھرا ہو جاتا ہے۔دنیا میں بھارت، چین، امریکا، روس، اٹلی، ترکی، اسپین، جاپان پیاز درآمد کرنے والے بڑے ممالک ہیں۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے پکا کر کھانے کے بارے میں ارشاد فرمایا ہے کہ "کچی پیاز کی بو ناگوار ہوتی ہے، اس لیے اسے کچا کھانے سے منع کیا گیا ہے۔"

## فوائد

پیاز تاثیر کے لحاظ سے سخت گرم ہے اور اس میں فضول قسم کی رطوبتوں کی مقدار زیادہ ہے۔ بھوک لگاتی ہے، رنگ صاف کرتی ہے، پیاز کا پانی نکال کر اگر کانوں میں ٹپکایا جائے تو میل پیدا نہیں ہوتا، درد کو دور کرتا ہے۔سوزش کی وجہ سے سرخی آگئی ہو تو اسے کم کرتا ہے۔سماعت کو بہتر کرتا ہے۔ پیاز کے بیج جلد پر پڑنے والے رنگ دار دھبے دور کرتے ہیں۔اس کے پانی میں نمک ملا کر پھنسیوں پر لگایا جائے تو وہ ختم ہو جاتی ہیں۔ہاضمہ کی اصلاح کرتا ہے۔خاص طور پر گوشت کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔سرکہ میں اس کا اچار بنا کر کھانا یرقان اور تلی کے درد میں مفید ہے۔ اس کو سونگھنا، کھانا بلکہ پاس رکھنا بھی وبائی امراض میں فائدہ دیتا ہے۔اس کو رائی کے تیل میں ملا کر جوڑوں پر مالش کرنے سے گنٹھیا جاتا رہتا ہے۔

## جدید مشاہدات

پیاز کے اثرات کے بارے میں جو بھی

مفروضات قائم کر لیے گئے ہیں، انہیں جدید مشاہدات کی روشنی میں اس کے برعکس پایا گیا ہے۔ پیاز کی بدبو اس کی سب سے بڑی خرابی ہے۔ لیکن پیٹ میں جا کر یہ انتڑیوں کے جراثیم ماردیتی ہے۔ پیاز دنیا میں ہر جگہ استعمال کی جاتی ہے مگر اس کے باوجود لوگوں کو اس سے وہ فوائد حاصل نہیں ہوتے جو کہ عام طور پر فرض کر لیے گئے ہیں۔

## چقندر

چقندر، بھارت، پاکستان، شمالی افریقہ اور یورپ میں کثرت سے سبزی کے طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ اگر چہ اس کی جنگلی قسم بھی ہے مگر اس کو خوراک اور علاج دونوں کے لیے بے کار سمجھا جاتا ہے

چقندر کا تعلق پالک کے ساگ کے خاندان سے ہے۔ البتہ اس کا خوراک میں پسندیدہ حصہ جڑ ہے۔ جس میں غذائی عناصر جمع ہو کر شلجم کی سی شکل بن جاتی ہے۔ عام طور پر چقندر کا رنگ اندر سے بھورا اور قرمزی ہوتا ہے۔ اس کی ایک سفید قسم بھی ہوتی ہے۔ چقندر کی پھولی ہوئی جڑ اور پتے خوراک میں استعمال ہوتے ہیں۔ اسے ابال کر کھاتے ہیں۔ گوشت کے ساتھ سالن کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اس کا اچار ڈالتے ہیں۔ یورپ میں اس سے کھانڈ بھی بنائی جاتی ہے۔

### فوائد

چقندر اگر چہ ٹھنڈک رکھتا ہے مگر ایسی کہ جسم کو ناگوار نہیں گزرتی۔ اس کی سیاہ قسم قابض ہے۔ چقندر کاٹ کر سر پر ملنے سے گرتے بال رک جاتے ہیں۔ ایگزیما اور پتی میں مفید ہے۔ اسے پکا کر پانی میں گھوٹ کر لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ اگر بفہ موجود ہو تو اس پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کر لگانا مفید ہے۔ چقندر کھانے سے جگر کا فعل بہتر ہوتا ہے اور تلی کی سوزش کم ہو جاتی ہے، کمزوری دور ہو جاتی ہے اور جلد ہضم ہو جانے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اس

کے پانی کو شہد کے ساتھ پیا جائے تو جگر کے فعل میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔ یرقان میں مفید ہے بلکہ صفراء کی نالیوں میں پتھری یا دوسرے اسباب سے پیدا ہونے والی رکاوٹوں کا علاج بھی ہے۔

## جدید مشاہدات

چقندر کی جڑوں کا جوس نکال کر اس کو ناک میں ٹپکایا جائے تو سر درد اور دانت کے درد میں فائدہ مند ہے۔ اگر اسے سر کے اطراف میں لگایا جائے تو آنکھوں کی سوزش اور جلن میں مفید ہے۔ چقندر کے پانی کو روغن زیتون میں ملا کر جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے۔ جلد کے زخموں، بفہ اور خشک خارش میں چقندر کے قتلوں کو پانی اور سرکے میں ابال کر لگانا مفید ہے۔ خارش کی متعدد قسموں کے لیے مقامی استعمال کی قابلِ اعتماد اور بہترین دوا ہے۔

## پیلو

پیلو بنیادی طور پر ایک صحرائی درخت ہے جو صحراؤں کے علاوہ خلیج عرب کے گرم ساحلوں اور ایران میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ پنجاب، سندھ، بلوچستان، سرحد، بیکانیر، راجپوتانہ، لنکا، وسطی افریقہ، حبشہ، مصر، نائیجیریا، سینی گال، تنزانیہ، سوڈان اور عرب میں عام ملتا ہے۔ یہ درخت اپنے بیر جیسے پھل اور پھیلے ہوئے سایا دار درختوں کی وجہ سے پہچانا جاتا ہے۔ جنگلوں میں یہ خودرو ہوتا ہے۔ اونٹ اور بکریاں اس کے پتے شوق سے کھاتی ہیں۔ پیلو کھانے والی بکریوں اور اونٹنیوں کے دودھ میں اس کا ذائقہ اور خوشبو پائی جاتی ہے۔ پیلو کے پھل کو عام طور پر پیلو ہی کہا جاتا ہے۔

### فوائد

پیلو کا مشہور ترین استعمال مسواک ہے۔ یہ دانتوں کو جلا دیتی ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ پیلو کے پتوں کو زیتون کے تیل میں ابال کر اس سے مالش کریں تو جوڑوں کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔ یہی تیل بواسیر، خارش اور کوڑھ میں بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں کے لیپ سے نزلہ رُک جاتا ہے۔ اگر بالوں کو خضاب لگانے سے پہلے ادویہ کو پیلو کے پانی میں تھوڑی دیر بھگولیا جائے تو رنگ گہرا آتا ہے۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کرنے سے نہ تو آبلہ پڑتا ہے اور نہ ہی بعد میں پیپ پڑتی ہے۔ اس کے پتوں کا رس نکال کر مسوڑھوں پر لگانے سے ان کا ورم اتر جاتا ہے۔ اس کے پھول سکھا کر پیس لیں اور ان کی ایک چٹکی شہد میں ملا کر دن میں دو تین مرتبہ کھانے سے آنتوں کے زخم بھر جاتے ہیں۔

اس کے پتے ابال کر ان سے غرارے کریں تو منہ کے زخم میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو سانپ کے زہر کا تریاق بھی سمجھا جاتا ہے۔ اس درخت کی کونپلیں، شاخیں، پتے اور پھل یکساں طور پر جراثیم کش ہیں، لیکن جڑ کے فوائد دوسرے حصوں سے زیادہ ہیں۔

## جدید مشاہدات

یہ مسوڑھوں کے دورانِ خون میں اضافہ کرتا ہے۔ جراثیم مارتا ہے اور دانتوں کے درمیان پھنسی ہوئی سڑاند پیدا کرنے والی خوراک کو گھول کر باہر نکال دیتا ہے۔ گردے اور مثانہ کی پتھری کو تحلیل کر دیتا ہے۔ درخت کے پتے سکروی کو دور کرتے ہیں۔ اگر انہیں گنٹھیا والے مریض جوڑوں پر لگائیں تو درد اور ورم دور کرتے ہیں۔ بواسیر کے مسّوں کو مندمل کرتے ہیں۔ اس کے پھلوں کا تیل سوزاک، جذام، پیٹ کے کیڑوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی مختلف بیماریوں میں پیلو کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ یہ ان کا علاج بھی ہے اور حفاظت

بھی، پیلو کی مسواک کرنا سنتِ رسول صلی اللہ علیہ وسلم بھی ہے جو کہ مختلف امراض کو دور کرتی ہے۔

## دودھ

دودھ انسان کی سب سے پرانی خوراک ہے۔
جب سے انسان کو مویشی پالنے کی سمجھ آئی ہے، اس وقت سے اُس نے دودھ سے فائدہ اٹھانا بھی سیکھ لیا ہے۔ عرب کے بعض علاقوں میں ہزار ہا سال قبل دودھ کو نہ صرف یہ کہ باقاعدہ استعمال کیا جاتا تھا بلکہ شہروں سے باہر ایسے کارخانے قائم تھے جہاں دودھ کو صاف کر کے شہروں میں مہیا کیا جاتا تھا۔ ہندوستان کے لوگ اگر چہ زمانہ قدیم میں بھی دودھ پیتے تھے لیکن اس کا باقاعدہ استعمال ایشیائے کوچک سے آریوں کی آمد کے بعد شروع ہوا۔
دنیا کے مختلف ممالک میں زیادہ تر گائے کا دودھ مقبول ہے اور اس مقصد کے لیے عمدہ سے عمدہ گائیں پالنا اور ان کے دودھ میں اضافہ کرنا ایک صنعت کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ گائیں پالنے اور ان کے دودھ سے فوائد حاصل کرنے والے ممالک میں ارجنٹائن، ڈنمارک، ناروے، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ عالمی اہمیت رکھتے ہیں۔
بھینس کا دودھ شمالی ہندوستان میں زیادہ مقبول ہے۔ یہ گاڑھا ہوتا ہے، اس میں چکنائی اور لحمیات زیادہ اور پانی کم ہوتا ہے۔ اس کا مکھن سفید ہوتا ہے۔ ایک عام بھینس روزانہ بیس لیٹر دودھ دیتی ہے اور اس سے ایک کلو مکھن نکل سکتا ہے۔ دیہات میں بکریاں پالنے کا رواج ہے مگر بکری کا دودھ کوالٹی میں عمدہ ہونے کے باوجود مقبول نہیں۔ حالانکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی حیاتِ مبارکہ میں ہمیشہ پینے کے لیے بکری کے دودھ کو پسند فرمایا ہے۔
بھیڑ کا دودھ چکنائی میں بھینس کے دودھ سے گاڑھا ہوتا ہے۔ یہاں اسے زیادہ پسند نہیں کیا جاتا، اس میں سے ایک خاص قسم کی ناگوار بدبو آتی ہے۔
چین، روس اور تبت کے بعض علاقوں میں گھوڑیوں کا دودھ بڑا پسند کیا جاتا ہے۔ اس میں چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے۔ اس لیے جلد ہضم ہو جاتا ہے اور توانائی دیتا ہے۔ دودھ حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ یہ تندرست جانور سے حاصل کیا جائے، جانور کو اچھی

خوراک دی جائے، دودھ نکالنے سے پہلے اس کے تھن کو اچھی طرح صاف کیا جائے تاکہ بیرونی غلاظت دودھ میں شامل نہ ہو، جس برتن میں یہ نکالا جائے، وہ بھی صاف ستھرا ہو اور اس کے بعد اسے ڈھانپ کر رکھا جائے۔

## فوائد

دودھ کی اہمیت اور فوائد کا اندازہ اس امر سے کیا جا سکتا ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے دودھ پینے کے بعد شکر خداوندی ادا کرنے کے لیے ایک خصوصی دعا فرمائی۔

''میں دودھ کے علاوہ ایسی کسی چیز کو نہیں جانتا جس کے اجزاء بیک وقت کھانے اور مشروب کا کام دے سکیں۔''

یہ اس لیے بھی ہے کہ اس کی ترکیب میں قدرت نے تندرستی کی ضروریات کو نہایت خوب صورتی سے شامل کر دیا ہے۔ اس میں پنیر (لحمیات) چکنائی کو اس طرح سمویا ہے کہ اس کی تاثیر جسم کو ٹھنڈک دینے والی بن گئی ہے۔

یہ جسم کو غذائیت مہیا کرتا ہے اور غذا کو ملائم بناتا ہے۔ بہترین دودھ وہ ہے جو تازہ حاصل کیا گیا ہو، وقت گزرنے کے ساتھ اس میں ٹھنڈک اور لطافت ختم ہو جاتی ہے اور مضر صحت رطوبتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

فوائد کے لحاظ سے بکری کا دودھ سب سے اچھا ہے، پھر گائے اور اونٹنی کا۔ یہ اس کی عمدہ ترین شکل ہے کہ اس کو تازہ تازہ پیا جائے، اس کے پینے سے پیٹ کی تیزابیت کم ہوتی ہے۔ طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر اس میں چینی ملائی جائے تو یہ چہرے پر نکھار لاتا ہے۔ جلد اور جسم پر پیدا ہونے والی خارش دور کرتا ہے، اندرونی جھلیوں کو طاقت دیتا ہے۔

بکری کا دودھ امراضِ سل و دق میں مفید ہے۔ یہ امراضِ سینہ کے لیے بھی مفید ہے۔ پیٹ کے زخم بھی بھرتا ہے۔ اس میں چینی کے بجائے شہد ملا کر پیا جائے تو یہ بہترین غذا بھی ہے۔ یہ تیز دواؤں اور زہر کے اثرات کو بھی زائل کرتا ہے۔ یہ پیٹ کے السر میں بھی مفید ہے۔ دل اور جگر کو طاقت دینے کے ساتھ بھوک بڑھاتا ہے۔ بلغم، صفرا اور بادی رفع کرتا ہے۔

## جدید مشاہدات

طب جدید میں دودھ کا سب سے اہم اور بڑا استعمال زہروں کے علاج میں ہے۔ اگر کسی نے کوئی زہریلی چیز کھائی ہو تو اس کے مقامی اثرات کو زائل کرنے کے لیے سب سے مفید دوائی دودھ ہے۔

دل، گردے اور جگر کے مریضوں کو جسم پر ورم آنے کے بعد غذائی پابندی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان بیماریوں میں دودھ ہی ایسی غذا ہے جو ان کو پورے اطمینان سے دی جا سکتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو جب علاج کے بعد بھی فائدہ نہ ہو تو ایسے مریضوں کو کچھ دنوں کے لیے، کھانے پینے کے لیے دودھ کے علاوہ کچھ اور نہ دیا جائے، چند دنوں میں شکر کی مقدار کم ہونے لگے گی۔ پرانی سوزش کے علاج کے لیے دودھ کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں۔ وہ ان کو بہت سی اقسام کی بیماریوں سے بچاتی ہیں کیونکہ ماں کے دودھ میں تمام ضروری اجزاء جو کہ بچے کی صحت مندی کے لیے اہم ہیں، شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسی خواتین کو سینے کا سرطان ہونے کا خطرہ بھی نہیں رہتا۔

## سونٹھ، ادرک

ادرک ایک مشہور سبزی ہے جسے لوگ گھروں میں کھانا پکانے میں استعمال کرتے ہیں یا بعض اوقات یہ اپنی منفرد، تیز اور خوش گوار خوشبو کی وجہ سے مشروبات کو دل پسند بنانے کے کام آتا ہے۔ دنیا کے

اکثر ممالک میں اس کی کاشت ہوتی ہے۔ عرب ممالک میں عمان اور یمن، جنوبی ہند میں مدراس، ٹراونکوا، کوچین اور ترچناپلی، بنگلہ دیش بھی اس کا بڑا مرکز ہے۔ پہلے پاکستان میں ادرک کی کاشت برائے نام تھی۔ اب کافی مقدار میں پیدا ہونے لگا ہے۔

ادرک کا شمار ان پودوں میں سے ہے۔ جن کو خوردنی حصہ زیر زمین ہوتا ہے۔ اس کی پھولی ہوئی جڑیں استعمال ہوتی ہیں۔ یہ ان علاقوں میں پیدا ہوتا ہے جہاں گرمی بھی ہو اور بارش کی سالانہ مقدار اسی انچ کے قریب ہو۔ ادرک کی گانٹھوں سے آنکھ یا چھلکے والے حصے کاٹ کر زمین میں ہاتھ برابر گڑھا کھود کر دفن کر دیا جاتا ہے۔ کچھ دن کے بعد کھیتوں کو پانی دیا جاتا ہے۔ چند ماہ بعد پودوں کو پھول لگتے ہیں، جب یہ پھول مرجھا جائیں اور پودے کا تنا سوکھ جائے تو وہ وقت فصل کاٹنے کا ہوتا ہے۔ زمین سے ادرک کی گانٹھیں نکال کر ایک خاص قسم کے چاقو سے چھیلا جاتا ہے۔ پھر اسے اچھی طرح دھولیا جاتا ہے۔

## فوائد

یہ جسم میں گرمی پیدا کرتا ہے۔ خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار ہے۔ پیٹ کو نرم کرتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ پیٹ اور جگر سے پرانے سدے جلد نکال دیتا ہے بلکہ ثقیل اشیاء کی وجہ سے پیدا ہونے والی تبخیر کو دور کرتا ہے، آنکھوں میں سوزش کی وجہ سے نظر میں کمی آگئی ہو تو اسے دور کرتا ہے۔ غلیظ مادوں کے اخراج میں مفید ہے۔

ادرک معدہ اور دماغ کے لیے مقوی ہے، بھوک بڑھاتا ہے، حافظہ کی خرابی کو دور کرتا ہے، ریاح کو تحلیل کرتا اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔ ایک ہی وقت میں یہ قابض بھی ہے اور دست آور بھی ہے۔ ہر قسم کے ورم حتیٰ کہ فیل پا بھی ہو تو اس کے کھانے سے فائدہ مند ہوتا ہے۔ دمہ کے مریضوں کو اس کے استعمال سے آرام ملتا ہے۔ اس کو پیس کر تیل میں ملا کر مالش کرنے سے پٹھوں کے درد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ قے اور ہیضہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہچکی کے لیے خالص سونٹھ کا سفوف بھی اگر بکری کے دودھ کے ساتھ دیا جائے تو فائدہ مند ہے۔

## جدید مشاہدات

ادرک، خون کی نالیوں پر جمی چربی کی تہیں اتار دیتا ہے۔ یہ دل کے فعل کو مضبوط کر کے دورانِ خون میں سستی کی وجہ سے پیروں یا دوسرے مقامات پر جمع پانی کو نکال دیتا ہے۔ ادرک کے استعمال سے بواسیر میں کمی آتی ہے۔ یہ اس امر کا ثبوت ہوتا ہے کہ اس نے خون کا دوران درست کیا اور نالیوں کے ٹھہراؤ کو دور کر دیا۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے بواسیر سے حتمی شفا کے لیے انجیر تجویز فرمائی ہے۔ انجیر کے فوائد ادرک سے ملتے جلتے ہیں، اس لیے دونوں کو ملا کر استعمال کرنے سے زیادہ بہتر اور جلد نتائج نکلتے ہیں۔ ذیابیطس کی دونوں قسموں کے لیے ادرک کے پانی میں شہد ملا کر دن میں بار بار چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

## کدو

پھلوں اور سبزیوں کا ایک عظیم خاندان علم

نباتات میں Cucurbitaceae کے نام سے مشہور ہے جن میں خربوزہ، اندرائن خربوزہ، کھیرا، ککڑی، کدو، پیٹھا، حلوہ کدو، توری، اندرائن پھل، ارنڈ خربوزہ زیادہ مشہور ہیں۔ کدو کی متعدد اقسام ہیں جن میں گول کدو، لمبا کدو، گھیا، حلوہ کدو، سرخ کدو، پیلا یا سفید کدو بلکہ کڑوا کدو عام کھانے والے کدو کو Cucuralba کہتے ہیں۔ قرآن مجید میں اسے یقطین کے نام سے پکارا گیا ہے۔

کدو ایک عام سبزی ہے جو دنیا بھر میں کاشت کی جاتی ہے چونکہ اس کے پھل کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ایک بیل کے ساتھ لگتی ہے جو زمین پر پھیلتی ہے۔ زرعی قسم کے علاوہ جنگلوں میں اس کی ایک خود رو قسم بھی ملتی ہے جسے جنگلی کدو کہتے ہیں۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

"کدو دماغ کو بڑھاتا ہے اور عقل میں اضافہ کرتا ہے۔"

## فوائد

کدو ایک ہلکی غذا ہے جو جلد ہضم ہوتا ہے اور اس دوران کسی قسم کی مشکل پیدا نہیں کرتا۔ خود جلد ہضم ہونے کے ساتھ دوسری غذاؤں کو ہضم کرتا ہے بخار کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے تحت کدو کو بڑی اہمیت حاصل رہی ہے اور مختلف بیماریوں بلکہ کمزوریوں کے علاج میں بھی اسے فائدہ مند پایا گیا۔ اس کے چھلکے کا پانی نچوڑ کر عرق گلاب میں ملا کر کان میں ڈالنے سے ورم کم ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی سوزش اور جوڑوں کے درد میں بھی فائدہ مند ہے۔

اگر کدو قابض چیزوں کے ساتھ کھایا جائے تو یہ قابض ہے ورنہ گوشت یا دال مسور کے ساتھ قبض کشا ہے۔ پیاس کو کم کرتا ہے۔ گرمی کے سر درد کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کو نرم کرتا ہے، بخار توڑنے کے لیے کدو کو کھلانے اور اس کو کاٹ کر جسم پر پھیرنے سے کوئی دوائی افضل نہیں۔ جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ سدے کھولتا ہے۔ نمک اور رائی ملا کر پکانے سے مضر اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

کدو کا رس نکال کر سر پر ملنے سے سر درد کو سکون ملتا ہے۔ کدو کا بھرتہ بنا کر اس کا پانی نکال کر آنکھ میں ڈالنے سے یرقان کی زردی جاتی رہتی ہے۔ کدو کو کھانڈ کے ساتھ پکا کر دینے سے جنون اور خفقان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے۔ کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔ جگر کی سوزش میں کدو کا مربہ از حد مفید ہے۔

کدو کی بیل کے پتے ابال کر چینی ملا کر پینے سے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے۔

## جدید مشاہدات

اس کے استعمال سے گردے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ کدو کے خاندان کا ایک فرد کڑوا کدو بھی ہے، اس کا پھل بھوک بڑھاتا ہے اور صفرا کو دور کرتا ہے۔ اس کی میٹھی اور کڑوی دونوں قسمیں ہوتی ہیں۔ کڑوی

نہ تو پکائی جاتی ہے اور نہ ہی دوا میں استعمال ہوتی ہے۔

کدو، خاص طور سے کدو کے بیج پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے زیادہ فائدہ مند ہیں۔ ایک چمچہ مغز کدو کو چینی کے ساتھ سوتے وقت دے کر صبح کسٹرآئل پلا دیتے ہیں۔ مغز کدو کے دو چمچے شہد کے ساتھ دینے سے پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ اس کا گودا خشک کر کے اس کا جوشاندہ بواسیر اور پھیپھڑوں سے آنے والے خون کی بہترین دوائی ہے۔

کدو کی ڈنڈی کا وہ حصہ جو پھل کے ساتھ ہوتا ہے، اسے کاٹ کر سکھا لیا جائے اگر کسی کو زہریلا کیڑا، خاص طور پر ہزار پا کاٹ لے تو شہد میں ملا کر بار بار چٹایا جائے اور لگایا جائے تو وہ جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کدو کے پتوں کا جوشاندہ قبض کا محفوظ اور آسان علاج ہے۔ کدو کے پھل کو سرکہ میں کھرل کر کے پیروں میں لگانے اور اسی محلول کو کھانے سے پیروں کی جلن ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یرقان، آنتوں کی جلن اور پرانے زخم کے لیے کدو پر آٹا لیپ کر کے اسے گرم تنور میں کچھ دیر رکھیں پھر اس کے پیندے میں سوراخ کر کے اس کا سارا پانی نکال لیں۔ یرقان میں یہ پانی شہد ملا کر پلانے اور پرانے زکام میں اس کے قطرے ناک میں ڈالنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

## منقہ

منقہ کی دو بڑی قسمیں ہیں۔ چھوٹے انگور کو سکھائیں تو کشمش بنتی ہے اور بڑا انگور سوکھ کر منقہ بنتا ہے۔ انگور کو سکھانے کا رواج ان ممالک میں ہے جہاں انگور کی پیدائش ان کی مقامی ضروریات سے زیادہ ہوتی ہے یا ایسے علاقوں میں جہاں پر پیدا ہونے والی فصل منڈیوں تک پہنچانا ممکن نہیں ہوتا جیسے کہ ایران، افغانستان اور چترال کے دور افتادہ علاقے۔

یوں تو انگور دنیا کے اکثر سرد ممالک میں ہوتا ہے مگر ان کی اکثریت بدمزا اور کھانے کے قابل نہیں ہوتی۔ پاکستان میں بلوچستان اور صوبہ سرحد کا انگور لذیذ اور پورے ایشیا میں مقبول ہے۔

انگور کا پودا درخت کے بجائے بیل کی صورت میں ہوتا ہے اور اس کے ساتھ پھل گچھوں کی شکل میں لگتے ہیں۔ قرآن مجید میں انگور کا ذکر گیارہ مرتبہ آیا ہے اور ہر جگہ اسے بہترین پھل اور پرہیزگاروں کے لیے انعام قرار دیا گیا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے منقہ کے بارے میں فرمایا ہے کہ "اسے کھاؤ کہ یہ بہترین کھانا ہے، یہ تھکن کو دور کرتا ہے، غصے کو ٹھنڈا کرتا ہے، بلغم کو نکالتا ہے اور چہرے کی رنگت نکھارتا ہے۔"

ایک اور جگہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہوا کہ "منقہ کھایا کرو مگر اس کا چھلکا اتار دیا کرو کیونکہ اس کے چھلکے میں بیماری اور گودے میں شفا ہے۔"

### فوائد

منقہ پیاس لگاتا ہے، جسم میں حدت پیدا کرتا ہے، لاغر جسم کو موٹا کرتا ہے۔ اس کے بیج ہاضمے کی اصلاح کرتے ہیں۔ انار کے دانوں کے ساتھ منقہ ملا کر کھانا ہاضمے کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کا گودا پھیپھڑوں کے لیے اکسیر ہے۔ پرانی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ گردہ اور مثانہ کے درد کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کو نرم اور معدے کو مضبوط کرتا ہے۔

یہ جگر اور تلی کو طاقت دیتا ہے۔ بلغم کو نکالنے کے بعد اس کے پیدا ہونے کے عمل کو روک دیتا ہے۔ اس کا گودا نکال کر اگر جلتے ہوئے ناخنوں پر لگایا جائے تو ان کو مضبوط کر دیتا ہے۔ انگور معدہ کے لیے مقوی ہے، کھانسی میں مفید ہے۔ اس کا لعاب آگ پر گاڑھا کر کے اس میں میتھی اور انجیر ملا کر شہد کے ساتھ دینا پرانی کھانسی کا بہترین علاج ہے۔